



AIMING
CHANGE FOR
TOMORROW



زندگی کی مہارتوں پر مبنی تربیتی کتابچہ برائے والدین

فہرست

نمبر شمار	صفحہ نمبر
تعارف	01.....
رہنماء کتابچے کے بارے میں معلومات	02.....
سہل کار کے لیے ضروری ہدایات	02.....
سہل کار کے انتخاب کا معیار	03.....
والدین کے انتخاب کا معیار	04.....
سیشن: والدین کے لیے زندگی کی مہارتیں	05.....
سیشن: ایل ایس بی ای کی اہم صلاحیتیں	11.....
سیشن: والدین میں شعور اُجاگر کرنے کے لیے رہنماء اصول	20.....
شخصی جائزہ فارم برائے والدین (تربیت سے پہلے)	27.....
سلائیڈز	28.....

1



زندگی کی مہارتوں پر مبنی
تربیتی کتابچہ
برائے والدین

تعارف

CHAPTER 01

والدین ہم عمر افراد اور لوگ بچوں کی جسمانی اور ذہنی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس ماڈیول میں والدین کے کردار کی اہمیت اور ضرورت پر زور دیا گیا ہے جو بچے کی شخصیت سازی میں بہت اہم ہے۔ یہ ماڈیول واضح کرتا ہے کہ والدین کو اپنے بچوں کے لیے سازگار ماحول پیدا کرنا ہوگا جس میں بچے زندگی کی بنیادی مہارتوں کو بہترین طریقے سے سیکھ سکیں۔ والدین اپنے بچے کے پہلے استاد ہوتے ہیں اور ساری زندگی ان کو بہترین استاد رہنا چاہیے۔ یہ ماڈیول والدین کی رہنمائی کرتا ہے تاکہ وہ بچے کو عمر کے مختلف حصوں میں پیش آنے والے چیلنجز کا بہترین طریقے سے مقابلہ کرنے کی رہنمائی کر سکیں۔ بچے کی ہمت افزائی کریں کہ وہ وقت کے ساتھ ساتھ ہمیشہ آنے والے مسائل سے نسبتاً آزما ہوا اور ان حالات میں سماجی تعلقات کے ذریعے خود سیکھنے کا عمل جاری رکھے۔

یہ ماڈیول والدین کی نشوونما کے مختلف طریقوں پر بات چیت کرتا ہے جن بچوں کی زندگی پر مختلف اثرات رونما ہوتے ہیں اور بچے کی جسمانی، سماجی اور جذباتی زندگی میں اس کی بڑی اہمیت ہے۔ یہ کہنا صحیح ہوگا کہ وہ والدین کے بہت سارے نشوونما کے طریقے ایسے ہیں جن سے بچہ اپنی زندگی میں ایسے تجربے سے گزرتا ہے جس سے اس کی زندگی میں سماجی، جذباتی، ذہنی، جسمانی طور پر بہترین اثرات رونما ہوتے ہیں۔ یہ کہنا درست ہوگا کہ والدین کے بچوں کی تربیت کے بہت سے طریقے کار ایسے ہیں جس سے بچے عدم پیشگی کاشکار ہوتے ہیں جو ان کی جسمانی، سماجی اور جذباتی مسائل کو جسم دیتے ہیں۔ جبکہ والدین کی اچھی تربیت بچوں کی کامیاب، مستحکم، مہذب اور مناسب زندگی کا باعث بنتی ہے۔ والدین کے علاوہ پورا خاندان ایک بچے کی صحتمند ترقی میں اہم کردار ادا کرتا ہے اس لیے یہ ماڈیول والدین کے ساتھ ساتھ گھر کے دوسرے افراد اور نگہبانوں کی تربیت، علم اور ہنر میں بہتری پر زور دیتا ہے تاکہ وہ درج ذیل معیار حاصل کر سکیں۔



سیکشن

1.1

رہنما کتابچے کے بارے میں معلومات

اس کتابچے کو ایسے افراد کے لیے ترتیب دیا گیا ہے جو اساتذہ، والدین، کمیونٹی کے اراکین اور بچوں کی (ایل ایس بی ای) کے شعبے میں تربیت سے منسلک ہوں۔ اس کتابچے میں شیش پلان شامل ہیں جو شیش کے بارے میں اہم معلومات فراہم کرتے ہیں جیسے کہ شیش کے مقاصد، تدریسی موضوعات اور ان کا دورانیہ، گروپس میں کی جانے والی سرگرمیوں کی تفصیل، درکار مواد، شیش سے پہلے کی جانے والی تیاری اور موضوعات کی ادائیگی کے لیے قدم بہ قدم ہدایات جو سہل کار کے لیے بہت مفید ہوتی ہیں۔ شیش پلان کے علاوہ کتابچے میں پاور پوائنٹ سلائیڈز اور پڑھنے کا مواد یا ہینڈ آؤٹ بھی شامل ہیں۔



سیکشن

1.2

سہل کار کے لیے ضروری ہدایات

نیچے بیان کی گئیں چند صورت حال کے بارے میں سہل کار کو محتاط رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

- شرکاء میں سے کسی کے جواب کو اگر آپ درست نہیں سمجھ رہے تو انکی حوصلہ شکنی نہ کریں۔
- کسی سے براہ راست سوال نہ کریں یا کسی کی طرف اشارہ کر کے سوال کا جواب دینے کے لیے مت کہیں۔ شرکاء کو یہ تاثر نہیں ملنا چاہیے کہ ٹرنیوران کی معلومات کو ٹیسٹ کر رہا رہی ہے۔ بلکہ انہیں یہ تاثر ملنا چاہیے کہ جو بھی معلومات کو شیئر کرے گا انکی قدر کی جائے گی مگر جو نہیں کرے گا وہ بھی نقصان میں نہیں رہے گا۔ ایسے حالات میں رضا کارانہ طور پر جواب دینا بہتر ہوتا ہے۔
- کھانے اور چائے کے وقفے میں اپنے آپ کو شرکاء سے الگ مت کیجیئے۔
- اگر کوئی اپنی ذاتی بات شیئر کرے تو اسے غور سے سنیں۔ اپنی دلچسپی ظاہر کریں اور مزید بولنے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

سہل کار کے انتخاب کا معیار

• ایل ایس بی ای اور زندگی کی مہارتوں کے بارے میں سہل کار کو تفصیلی معلومات ہونی چاہیے۔

• ان زندگی کی مہارتوں کے بارے میں حساب ضروری ہے جن کا ایل ایس بی ای سے براہ راست تعلق ہو۔

• کمیونٹی کی سطح پر تربیت دینے کے بارے میں کچھ معلومات ہوں۔

• اس علاقے سے شنائی ہو جہاں تربیت منعقد اور ادا کی جا رہی ہو۔

• شرکاء سے ان کی سطح پر آکر بات کرنے کا طریقہ آتا ہو۔

• شرکاء کو تربیت میں مشغول کرنے کی صلاحیت ہو۔

• اس زبان میں جسے شرکاء آسانی سے سمجھ سکتے ہوں واضح انداز میں بات کر سکے۔

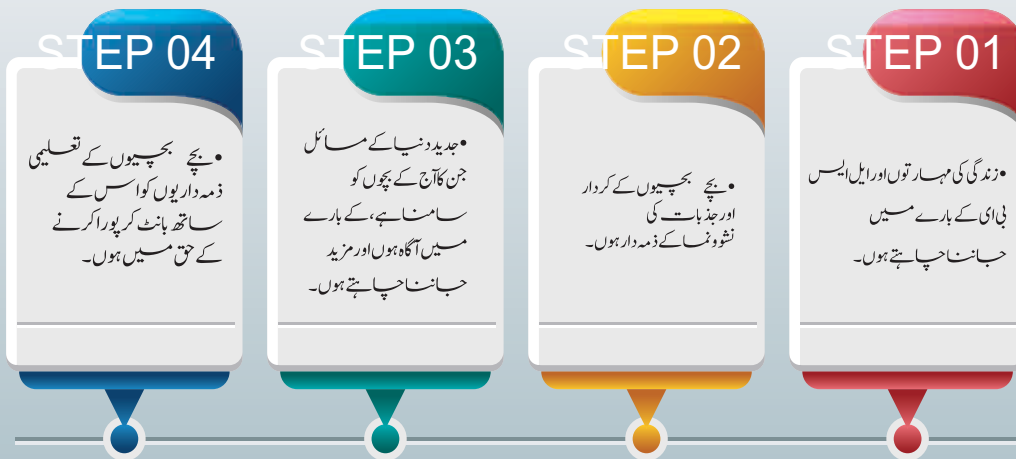
• تربیت اور شرکاء کے بارے میں پہلے سے مفروضے اور تعصب والے جذبات نہ رکھے۔

سہل کار کے انتخاب کا معیار

والدین کے انتخاب کا معیار



یہ تربیت ان والدین کے لیے ہے جو کہ:



• بچے بچپنوں کے لیے ایک رول ماڈل بننا چاہتے ہوں۔
• بچوں کو سزا دینے اور ان میں فرق برتنے کے خلاف ہوں۔

سیشن پلان

باب
02

والدین کے لیے زندگی کی مہارتیں



دورانہ 40 منٹ

سیشن کے مقاصد سیشن کے اختتام تک شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- بچوں کی نشوونما میں والدین اور خاندان کی اہمیت کو بیان کر سکیں۔

- زندگی کی مہارتوں کے نظریے کو سمجھ سکیں۔
- یہ بتا سکیں کہ کون سی زندگی کی مہارتیں تعلیم کے لیے زیادہ اہم ہیں

#	عنوان	طریقہ کار	درکار مواد
1.1	بچے کی نشوونما میں والدین کی اہمیت	تبادلہ خیالات، گروپ میں بات چیت، PPT	فلپ چارٹ، مارکرز، پاور پوائنٹ پریزنٹیشن
1.2	بچے کی نشوونما میں خاندان کی اہمیت	گروپ میں بات چیت	
1.3	زندگی کی مہارتیں کیا ہیں؟	گروپ میں بات چیت، PPT	
1.4	ایل ایس بی ای (LSBE) کیا ہے؟	بحث، سرگرمی: جانچ پڑتال PPT،	

سائز پیپر A4 ہینڈ آؤٹ،



سہل کاروں کے لیے ہدایات

شرکاء کی فہرست پڑھیں اور ان شرکاء کی تعلیم، جنس، پیشہ اور جس علاقے سے یہ تعلق رکھتے ہیں ان کا جائزہ لیں اور مؤثر طور پر بحث وغیرہ کرنے میں مدد دیں۔ اپنے خیالات کو شرکاء پر مسلط نہ کریں۔ بالغ کو سکھانے کے اصول یاد رکھیں۔ تاہم، یہ ضروری ہے کہ علم یا ذہانت کو باہر لایا جائے اور ایک دوسرے کی سوچ اور خیالات سے سیکھنے کا موقع ملے۔ حتیٰ کہ منفی سوچیں اور پرانے خیالات بھی سیکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ لہذا پرانے خیالات کو نکالنا اور نئے خیالات کو سیکھنا ضروری ہے۔ شرکاء کے خیالات اور رائے کو اہمیت دیں۔ یہ ضروری ہے کہ شیش کو تربیتی حال میں دانشمندی سے شروع کیا جائے۔ اس سے آپ کو شرکاء کی ذہنی قابلیت کا اندازہ ہو جائے گا۔ اور شرکاء کی مثالیں اور تجربات کا جواب دیں۔ قومی رہنما اصول دیکھیں اور اسے صحیح طرح سمجھیں اگر کہیں ان قومی اصولوں کی ضرورت ہو تو حوالہ دیں۔ سرگرمی جس کو جانچ پڑتال کہتے ہیں کروانے کے لیے تیار ہوں اور پکا کر لیں کہ مواد وہیں موجود ہے اور سرگرمی اپنے مقررہ وقت پر سرانجام پائے۔ گروہوں کے بحث کے وقت کو منظم کریں اس کو یقینی بنائیں۔ شیش سے شرکاء نے کیا سیکھا اور وہ تربیتی حال سے کیالے کر حبار ہے ہیں۔

عمل (Process)

1.1	بچے کی نشوونما میں والدین کی اہمیت	تبادلہ خیالات، گروپ میں بات چیت، PPP
i.	شیش کا آغاز یہ کہہ کر کریں کہ کسی بچے کی نشوونما میں والدین کی شمولیت ناقابل تردید ہے۔ بچہ رہنمائی اور ہر چیز کے لیے ان کی طرف دیکھتا ہے جس کا مطلب ہے کہ والدین اس کے پہلے استاد ہیں۔ والدین کے علاوہ، گھر کے دیگر افراد جیسے کے بھائی، بہن، دادا، دادی، اور گھر میں موجود کسی دوسرے بزرگ کا کردار بھی اہم ہے۔	بچہ رہنمائی اور ہر چیز کے لیے ان کی طرف دیکھتا ہے جس کا مطلب ہے کہ والدین اس کے پہلے استاد ہیں۔ والدین کے علاوہ، گھر کے دیگر افراد جیسے کے بھائی، بہن، دادا، دادی، اور گھر میں موجود کسی دوسرے بزرگ کا کردار بھی اہم ہے۔
ii.	شرکاء سے پوچھا جائے کہ کیا وہ اس بات سے متفق ہیں؟ اس حوالے سے ان سے ان کے اچھے یا بُرے تجربات شیئر کرنے کو کہیں۔	شرکاء سے پوچھا جائے کہ کیا وہ اس بات سے متفق ہیں؟ اس حوالے سے ان سے ان کے اچھے یا بُرے تجربات شیئر کرنے کو کہیں۔
iii.	اپنے تجربات شیئر کرنے کے لیے شرکاء کا شکر یہ ادا کیا جائے اور موضوع کو آگے لے کر چلتے ہوئے سوال کیا جائے کہ بڑے ہونے کے دوران کس طرح کی معلومات اور رہنمائی کی بچوں کو ضرورت ہوتی ہے؟ ان کے جوابات ایک فلپ چارٹ پر لکھیں اور ان کے جوابات کی تعریف کریں۔	اپنے تجربات شیئر کرنے کے لیے شرکاء کا شکر یہ ادا کیا جائے اور موضوع کو آگے لے کر چلتے ہوئے سوال کیا جائے کہ بڑے ہونے کے دوران کس طرح کی معلومات اور رہنمائی کی بچوں کو ضرورت ہوتی ہے؟ ان کے جوابات ایک فلپ چارٹ پر لکھیں اور ان کے جوابات کی تعریف کریں۔
iv.	اس کی وضاحت کریں کہ نشوونما کے عمل کے دوران جو بچے عام طور پر جن مسائل کا سامنا کرتے ہیں ان میں جسمانی، ذہنی، جذباتی، معاشرتی اور تعلیمی دشواریاں شامل ہیں۔	اس کی وضاحت کریں کہ نشوونما کے عمل کے دوران جو بچے عام طور پر جن مسائل کا سامنا کرتے ہیں ان میں جسمانی، ذہنی، جذباتی، معاشرتی اور تعلیمی دشواریاں شامل ہیں۔
v.	معلومات اور رہنمائی کی اقسام کو بیان کرنے کے لیے سلائیڈ 1.1 پیش کریں۔	معلومات اور رہنمائی کی اقسام کو بیان کرنے کے لیے سلائیڈ 1.1 پیش کریں۔
vi.	اسے شرکاء کے بتائے ہوئے جوابات کے ساتھ موازنہ کریں کہ کیا جوابات سلائیڈ میں دیئے گئے نکات سے مطابقت رکھتے ہیں یا نہیں۔	اسے شرکاء کے بتائے ہوئے جوابات کے ساتھ موازنہ کریں کہ کیا جوابات سلائیڈ میں دیئے گئے نکات سے مطابقت رکھتے ہیں یا نہیں۔
vii.	امور پر تبادلہ خیال کریں اور شرکاء کو مقابلے کے لیے اور ان کے تجربات پر ذہنی دباؤ دیں۔	امور پر تبادلہ خیال کریں اور شرکاء کو مقابلے کے لیے اور ان کے تجربات پر ذہنی دباؤ دیں۔
viii.	ان کی مدد کریں کہ وہ خود اس کا اختتام کریں اور ان کی بحث کو سراہیں۔	ان کی مدد کریں کہ وہ خود اس کا اختتام کریں اور ان کی بحث کو سراہیں۔

1.2	بچے کی نشوونما میں خاندان کی اہمیت	تبادلہ خیالات، گروپ میں بات چیت
i.	شرکاء سے پوچھیں کہ ان کے گھر پر ان (والدین) کے علاوہ خاندان کے کونسے افراد رہتے ہیں؟ شرکاء کے جوابات فلپ چارٹ پر لکھیں جیسے کہ بڑا بھائی، بڑی بہن، دادی وغیرہ	
ii.	سوال کریں کہ جیسے ہم نے دیکھا ہے کہ والدین بچے کے پہلے استاد ہوتے ہیں، کیا وہ سمجھتے ہیں کہ خاندان کے دوسرے افراد (جن کی ابھی نشاندہی کی گئی ہے) کا بھی اتنا ہی کردار ہے بچے کی نشوونما میں؟	
iii.	شرکاء کے جوابات کو غور سے سنیں اور پھر دوسرے افراد کے یکساں کردار کے بارے میں شرکاء سے بحث کریں۔	
iv.	وضاحت کریں، بچے کے لیے خاندان ہی سماجی اشتراک کا پہلا ذریعہ ہے۔ بلکہ بہت سے حالات میں بچے کے ابتدائی پانچ/چھ سال میں خاندان ہی واحد ایسا ذریعہ ہے۔ خاندان کے افراد ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں جس میں بچے بھی شامل ہیں۔ بتایا جائے کہ یہ خاندان کے ہر فرد کی ذمہ داری ہے کہ وہ بچے کو دوسروں سے تمیز اور اخلاق سے پیش آنا سکھائیں۔	
v.	بتائیں اگر خاندان کے افراد بچوں کی اس طرح کی مدد نہیں کریں گے تو بچوں کی نشوونما کے دوران انہیں مختلف دشواریوں کا سامنا کرنا پڑے گا جیسے کہ ذہنی دباؤ، اپنی ذات پر یقین نہ ہونا، جارحانہ رویے، گرتی ہوئی صحت وغیرہ۔ اس لیے یہ اشد ضروری ہے کہ بچے کی نشوونما کے مختلف مراحل میں والدین اور خاندان کے دوسرے افراد اس کے ساتھ ہوں اور ان کی دسترس میں ہوں۔	
vi.	یہ وضاحت کرتے ہوئے نتیجہ اخذ کریں کہ رہنمائی کی فراہمی میں ناکامی کا نتیجہ افسردگی، خود اعتمادی کی کمی، جارحانہ طرز عمل، خراب صحت وغیرہ کا سبب بن سکتا ہے۔ لہذا یہ بہت ضروری ہے کہ والدین اور خاندان کے افراد کسی بچے کی نشوونما کے مراحل میں اہم کردار ادا کریں۔	
1.3	زندگی کی مہارتیں کیا ہیں؟	تبادلہ خیالات، گروپ میں بات چیت
i.	موضوع کو یہ مثال بتا کر شروع کریں موجودہ صدی کے ادب اس طرف اشارہ کرتے ہیں کہ ہمارے مستقبل کے شہریوں کو کئی علم رکھنے والا، تخلیق کار اور جدت پسند ہونا پڑے گا (شفنگ مائنڈز 4:2012)۔	
ii.	بتائیں، اپنی جسمانی اور شعوری صلاحیتوں کی وجہ سے نوجوان بچے معاشرے کے سب سے فعال رکن ہیں، مگر حقیقت میں بہت سے ایسے نوجوان ایسے ہیں جنہیں اپنی ان صلاحیتوں کا اندازہ ہی نہیں ہوتا جس کی وجہ سے وہ انہیں استعمال نہیں کر سکتے۔ ایسا ہونے کی ایک بڑی وجہ والدین کا اپنے بچوں کی رہنمائی اور ترغیب نہ دینا ہے۔	
iii.	جیسا کہ ہم نے دیکھا ہے، بچے نشوونما کے مختلف مراحل سے گزرتے ہیں، لیکن ہر مرحلے کے لیے کچھ صلاحیتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔	
iv.	وضاحت کریں کہ ان صلاحیتوں کو زندگی کی صلاحیتیں کہا جاتا ہے۔ جو موافق اور مثبت رویہ اپنانے کی صلاحیتیں ہیں جو نوجوانوں کو زور مرہ کی زندگی کی ضروریات اور مسائل سے نبرد آزما ہونے کے قابل بناتی ہیں۔	
v.	زندگی کی مہارتوں کی مجموعی طور پر بیان کرنے کے لیے سلائیڈ □ 1.3 پیش کریں اور اس میں دی گئی دس مہارتوں کے بارے میں مختصر "بتائیں اور واضح کریں کہ ان صلاحیتوں کو تفصیل سے اگلے مضامین میں بتایا جائے گا۔	

1.4	زندگی کی مہارتوں پر مبنی تعلیم (LSBE) کیا ہے؟	تبادلہ خیالات، بات چیت، پاورپوائنٹ، PPP
.i	بتائیں کہ تعلیم بچوں کے لیے بہت ضروری ہے مگر اس سے بھی ضروری یہ ہے کہ تعلیم اچھی زندگی گزارنے میں مدد کرے۔	
.ii	بتایا جائے کہ مجموعی طور پر انسان کا اپنے آپ سے، دوسرے لوگوں سے اور اپنے ارد گرد کے ماحول سے مسلسل واسطہ پڑتا رہتا ہے۔ اسی لیے بچہ جب بڑا ہو کر نوجوان اور پھر بالغ ہوتا/ ہوتی ہے تو اسے اپنے آپ کو اور اپنے ماحول کو ساتھ لے کر چلنے کے لیے معلومات، مہارتوں اور رویوں کی ضرورت پڑتی ہے۔	
.iii	مزید یہ بتائیں کہ تعلیم کے روایتی طریقوں کے مطابق صرف والدین اور کمیونٹی کو ہی زندگی کی مہارتوں اور رویے کی تربیت دینا جاری رکھنا چاہیے۔ مگر وقت کے ساتھ یہ غلط ثابت ہوا ہے کیونکہ ایسے طریقہ کاروں کی وجہ سے بچے اور نوجوان لوگ اپنے آپ کو غیر محفوظ اور کمزور سمجھنے لگے کیونکہ انہیں ایسے خدشات اور مشکلات کا سامنا تھا جن کے لیے وہ تیار نہیں تھے۔ اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ جس جدید دنیا میں ہم رہ رہے ہیں اس کے پیچیدہ نوعیت کے مسائل اور مشکلات کا سامنا کرنے کے لیے بچوں کو تیار کرنا ہوگا۔	
.iv	شرکاء کو آگاہ کریں کہ ایل ایس بی ای کی وجہ سے تعلیم کے ذریعے اچھی زندگی گزارنا ممکن ہوا ہے۔ کیونکہ بچوں کے لیے ایک اچھا اور ذمہ دار شہری بننے کے لیے یہی وہ خصوصیات ہیں جو انہیں موجودہ معاشرے اور مستقبل کے مسائل سے نبرد آزما ہونا سکھاتے ہیں۔	
.v	ذہن میں یہ خیال آتا ہے کہ آخر ایل ایس بی ای ہے کیا؟	
.vi	ایل ایس بی ای سے آگاہی کے لیے شرکاء کو بتایا جائے کہ یہ تعلیم کا ہی ایک انداز ہے جس کی تمام تر توجہ زندگی کی مہارتوں کی افزائش پر مرکوز ہے جیسے کہ تنقیدی سوچ، مشکلات کا حل وغیرہ جن پر ہم پہلے مختصر بات کر چکے ہیں اور اگلے سیشن میں تفصیل سے بات کریں گے	
.vii	سلائیڈ 1.5 <input type="checkbox"/> پیش کریں اور اس میں دی گئی ایل ایس بی ای کی تعریف کی وضاحت کریں۔	
.viii	اس حوالے سے مزید یہ بتایا جائے کہ ایل ایس بی ای کو مختلف حالات میں مختلف انداز میں بیان کیا گیا ہے جیسے کہ بچوں کے حقوق کا معاہدہ جسے سی آر سی (CRC) کہا جاتا ہے نے ایل ایس بی ای کا تعلق بچے کی تمام تر قابلیت سے منسلک کیا ہے، جبکہ بعد میں انسانی بقاء کی صلاحیتوں، صلاحیتوں میں اضافہ اور معیاری تعلیم کو اس میں شامل کیا گیا تھا۔ سال 2000 میں ڈیکارورلڈ ایجوکیشن کانفرنس نے ایسے تعلیم کا ایسا طریقہ کار واضح کیا ہے جس میں سیکھنے کے لیے جاننا اور کرنا، اکٹھے رہنا شامل ہیں۔	
.ix	سیشن کا اختتام سرگرمی "جانچ پڑتال" سے کیا جائے۔	
.x	سرگرمی ختم ہونے پر سب کا شکریہ ادا کر کے سیشن کا اختتام کر دیں۔	

ہینڈ آؤٹ 1-1: بچے کی نشوونما میں والدین اور کمیونٹی کا کردار

بچے کی نشوونما میں والدین اور خاندان کے کردار کی اہمیت غیر متنازعہ ہے۔ والدین ہی بچے کے پہلے استاد ہوتے ہیں اور انہیں بچے کی ساری زندگی میں بہترین استاد رہنا چاہیے۔ ایک کوچ کی حیثیت سے، ماں اور باپ بچے کو اس کی عمر کے مطابق مشکلات کا سامنے کرنے میں اسکی حوصلہ افزائی کرتے ہیں تاکہ اس کی نشوونما ہوتی رہے۔ اس کی وجہ سے بچہ اپنے طور پر جستجو کرنے کے قابل ہوتا ہے اور اپنے ماحول سے رابطہ میں رہ کر سیکھتا ہے۔

بچے کی نشوونما کے ماہرین نے جاننا کہ پیدائش سے ہی بچے منزل مقصود کے حصول کی طرف مائل ہوتے ہیں اور تجربات کر کے ان سے سیکھتے ہیں۔ ان ماہرین نے مدد کے تصور کو تعمیرات کے پیشے سے منسوب کیا ہے۔ جیسے کہ عمارت کو تعمیر کرتے وقت اسے سہارا دیا جاتا ہے اور جب یہ اپنے طور پر کھڑے رہنے کے قابل ہو جاتی ہے تو سہارے کو ہٹا لیا جاتا ہے۔ بالکل اسی طرح والدین بچے کو سہارا دیتے ہیں تاکہ وہ ماحول کو دریافت کر کے اس سے سیکھ سکے۔ جب بچے بالغ ہو کر سیکھ جاتے ہیں تو یہ سہارے ہٹا لیے جاتے ہیں یا تبدیل کیے جاتے ہیں تاکہ بچے پُر اعتماد اور خود مختار ہو جائیں۔ اگر بچے اس قابل نہیں ہو پاتے تو یہ سہارے قائم رہتے ہیں اور ضرورت نہ ہونے پر ختم کر دیئے جاتے ہیں۔

گنہداشت کے طریقہ کار میں فرق، گنہداشت کی تمام پہلوؤں پر گہر اور دائمی اثر ڈالتا ہے چاہے وہ علمی، جسمانی، سماجی یا جذباتی ہو۔ یہ فرق بہت سے نتائج کو ظاہر کر سکتا ہے جیسے کہ تعلیمی کامیابی، عزت، متفرق روئے، خود مختاری، جذباتی پختگی، اور قائدانہ صلاحیت وغیرہ۔ ناقص گنہداشتی حکمت عملی کا نتیجہ غیر مستحکم نوجوانوں کی صورت میں نکلتا ہے جنہیں مختلف جذباتی، جسمانی، اور سماجی مشکلات کا سامنا ہوتا ہے۔ جبکہ ایک اچھی گنہداشت پر مبنی حکمت عملی کا نتیجہ اس کے برعکس ہوتا ہے۔

بچے کی صحتمند نشوونما میں والدین کے علاوہ تمام خاندان کا بھی اہم کردار ہوتا ہے۔ بچے کے لیے خاندان ہی پہلا اور بڑا معاشرتی ادارہ ہے۔ بچے کی زندگی کے ابتدائی پانچ یا چھ سالوں میں کئی بار صرف خاندان ہی اس کے لیے واحد معاشرتی نمائندہ ہوتا ہے جس کے کئی اہم فرائض ہوتے ہیں جیسے کہ، تولیدی، تعلیمی، سماجی کرداروں کی تفویض، معاشی کفالت، پرورش کا وسیلہ اور جذباتی کفالت وغیرہ۔

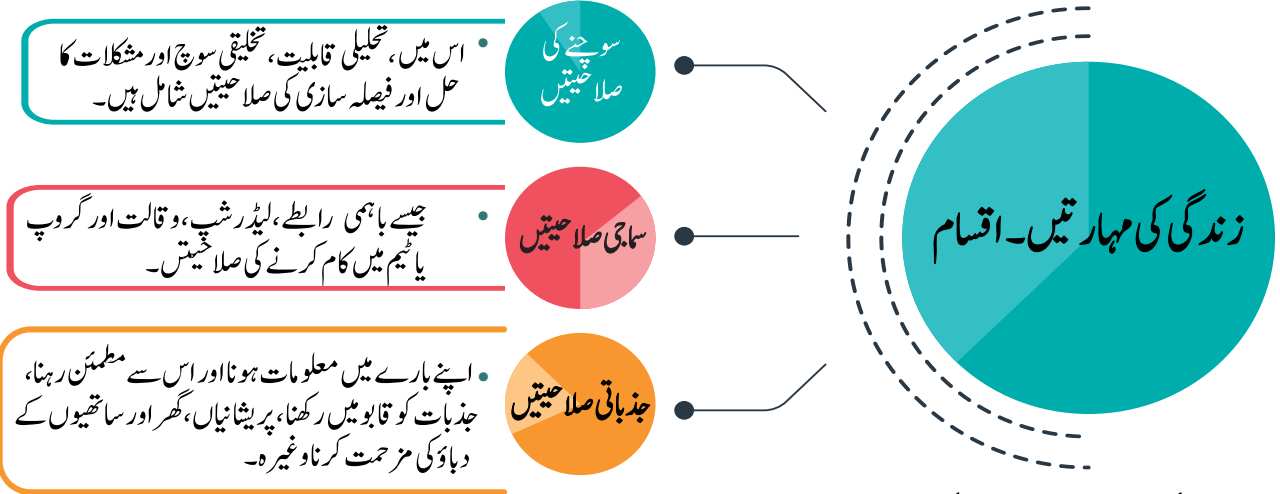
بچوں کے لئے خاندان ہی سب سے اہم اور پہلا نظام ہوتا ہے جس سے انہیں متعارف کرایا جاتا ہے، جسے وہ جانتے ہیں جب تک کہ وہ سکول جانے کے قابل نہیں ہوتے۔ خاندان کے افراد ایک دوسرے کی مدد/کفالت کرتے ہیں اور اس میں بچے بھی شامل ہوتے ہیں۔ خاندان کے تمام افراد کی ذمہ داری ہے کہ اچھی عادات و اطوار اپنانے میں بچوں کی رہنمائی کریں، یہ رہنمائی مختلف ثقافتوں، والدین کی عمروں اور مذاہب کی وجہ سے تبدیل ہوتی رہتی ہے۔ اگر انکی مناسب مدد نہ کی جائے تو بچوں میں جذباتی مسائل جیسے کہ ڈپریشن، عزت نفس کا فقدان، جارحانہ رویے وغیرہ پیدا ہو سکتے ہیں۔ اسی لیے والدین، اور خاندان کے دیگر افراد کا اپنے بچوں کے لیے موجود ہونا بہت ضروری ہے۔

ہینڈ آؤٹ 2-1: زندگی کی مہارتوں کی اہمیت

بچے کی عمومی نگہداشت کے لیے زندگی کی مہارتیں بہت ضروری ہیں۔ بلوغت زندگی کا ایک بہت مشکل مرحلہ ہے۔ یہ وہ عرصہ ہے جس میں یہ مہارتیں پیدا ہوتی ہیں۔ زندگی کی مہارتوں میں مختلف رویے، عادتیں شامل ہیں جو نوجوانوں کی دماغی صحت اور اہلیت کے لیے ضروری ہیں جیسے ہی یہ زندگی کی حقیقتوں کا سامنا کرتے ہیں۔

زندگی کی مہارتیں ان بچوں کے لیے زیادہ ضروری ہیں جن میں سیکھنے کی معذوری ہوتی ہے، بہ نسبت ان بچوں کے جن میں ایسا کوئی مسئلہ موجود نہیں۔ یہ ان خصوصی بچوں کی قابلیت کو ضائع ہونے سے بچاتی ہیں اور اسے زیادہ سے زیادہ بڑھاتی ہیں۔ خوشحال اور کامیاب زندگی گزارنے میں ان مہارتوں کا ایک اہم کردار ہے۔

ان مہارتوں کو درج ذیل تین بڑی اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے۔



زندگی کی مہارتیں گھر پر کیسے تشکیل دی جائیں؟

گھر پر والدین بچوں کو زندگی کی مہارتیں حقیقی دنیا کی حالات سے مثالیں دے کر سمجھا سکتے ہیں اور ان کو فیصلہ سازی اور مسائل حل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ جیسے کہ بچے کو گھر کے کام کرنے کو کہنا، کسی دورے کا بجٹ بنانا، کمیونٹی کے نادر افراد کی مدد کرنا وغیرہ شامل ہیں۔ دوستوں اور خاندان کے افراد کے ساتھ تعلیمی سرگرمیاں اور کھیل کھیلنا، سماجی اور تخلیقی صلاحیتوں کی تشکیل کی بہتری میں مدد دیتا ہے۔

زور مرہ زندگی میں بقاء کی صلاحیت سیکھنا

دانت صاف کرنا، جوتوں کے تسمے باندھنا وغیرہ جیسی زور مرہ زندگی کی سرگرمیوں کے علاوہ بچوں کو ناخوشگوار حالات میں کیا کرنا چاہیے، کے بارے میں معلومات رکھنا بہت ضروری ہے۔ زور مرہ زندگی اور ہنگامی حالات کی کچھ مثالیں نیچے بیان کی گئی ہیں۔

- سکول سے گھر پہنچنا، یا گھر سے سکول جانا وغیرہ۔

- ہنگامی صورت حال میں کس سے رابطہ کرنا۔ ایسے حالات میں مدد حاصل کرنے کے لیے بچوں کو ایمر جنسی ہیلپ لائن، والدین یا قریبی رشتہ

داروں کے موبائل کے ایک یا دو نمبر زبانی یاد کروائے جائیں۔

- محفوظ انداز میں سڑک پار کرنا۔

- لوگوں یا دوسرے بچوں کی غنڈہ گردی سے بچنے کے لیے، یا کسی دوسرے بچے کے ساتھ غنڈہ گردی ہونے کا کوئی واقعہ دیکھ لینے کی صورت

میں کیا کرنا چاہیے۔

گھر میں موجود برقی آلات کا محفوظ استعمال۔



دورانہ 60 منٹ

سیشن پلان

CHAPTER
03

سیشن: ایل ایس بی ای کی اہم صلاحیتیں

سیشن کے مقاصد سیشن کے اختتام تک شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ: ایل ایس بی ای کے تناظر میں آٹھ اہم صلاحیتوں کو سمجھ سکیں
بچوں کے لیے ضروری زندگی کی مہارتوں کے بارے میں جان سکیں

- زندگی کی مہارتوں کے نظریے کو سمجھ سکیں۔
- یہ بت سکیں کہ کون سی زندگی کی مہارتیں تعلیم کے لیے زیادہ اہم ہیں

#	عنوان	طریقہ کار	درکار مواد
2.1	اہم زندگی کی مہارتیں: اپنی ذات سے آگاہی	تبادلہ خیالات، بحث و مباحثہ، پی پی ٹی	فلپ چارٹ، مارکرز، پاور پوائنٹ پریزنٹیشن
2.2	موسٹر رابطے کی صلاحیت	تبادلہ خیالات، بحث و مباحثہ، پی پی ٹی	
	باہمی تعلقات	تبادلہ خیالات، بحث و مباحثہ، پی پی ٹی	
	فیصلہ سازی	تبادلہ خیالات، بحث و مباحثہ، پی پی ٹی	
2.5	مشکلات کا حل	تبادلہ خیالات، بحث و مباحثہ، پی پی ٹی	
2.6	تخلیقی سوچ	تبادلہ خیالات، بحث و مباحثہ، پی پی ٹی	
2.7	جذبات پر قابو	تبادلہ خیالات، بحث و مباحثہ، پی پی ٹی	
2.8	ساتھیوں کا دباؤ	تبادلہ خیالات، بحث و مباحثہ، پی پی ٹی	
2.9	گیلری کا چکر	سرگرمی	

سائز پیپر A4 ہینڈ آؤٹ،

ہینڈ آؤٹس

ہینڈ آؤٹ 2.1



سہل کاروں کے لیے ہدایات

بطور سہل کار آپ کی ایل ایس بی ای؛ پر مہارتیں سیشن کے لیے اہم ہیں۔ آپ کو سیشن کی سرگرمیوں کو اس طرح تقسیم کرنا چاہیے کہ، پی پی پی اور بحث و مباحثہ اچھی طرح وقت پر پورا ہو جو سیشن کے حصول کو یقینی بنائے۔ مسئلوں کو حل کرنے اور بات چیت وغیرہ کی سرگرمی کروائیں۔ جو شرکاء کو زندگی کی مہارتیں سمجھنے میں مدد دے اور پتہ چلے کہ کیسے ہم زندگی کی مہارتوں کو مضبوط بنائے بغیر بچوں کو بڑا کرتے ہیں۔ بطور سہل کار بحث کو اس طرح شرکاء کے لیے آسان کریں کہ وہ اپنی زندگی کی مثالیں بنائیں اور کس طرح اس مہارت سے ان کی زندگی میں اچھا یا برا اثر پڑا ہے۔ شرکاء سے پوچھیں کہ کیا ان کے بچوں کو فیصلہ کرنے کی اجازت ہے اور وہ اس کی طاقت یا کمزوری رکھتے ہیں۔

وضاحت کریں کہ بچوں کی شخصیت کو سمجھنا ان کے مستقبل کو بہتر بنانے کے لیے کتنا ضروری ہے۔ جلدی سے ایسی مشق کروائیں جو والدین کو بچوں کے جذبات پر قابو پانے کی اہمیت کو سمجھنے میں مدد دے اور کس طرح دباؤ اور جذبات کو پورا اثر طریقے سے حل کیا جائے اس میں رہنمائی دینی چاہیے۔

گیلری واک کی سرگرمی کے لیے اے ۴ ساز کے کاغذ لیں اور ہر کاغذ پر زندگی کی مہارتیں اور اس کو یقینی بنائیں کہ شرکاء نے اس سے سیکھا ہے اور آپ کے مقاصد کو بھی پورا کرے۔

عمل (Process)

2.1	ایل ایس بی ای کے تناظر میں زندگی کی اہم مہارتیں: اپنی ذات سے آگاہی	تبادلہ خیالات، بات چیت
i.	بتائیں کہ پچھلے سیشن میں ہم نے زندگی کی مہارتوں سے متعلق جانکاری کی تھی اور اب اس سیشن میں ہم ان پر تفصیل سے بات کریں گے۔ سب سے پہلی صلاحیت اپنی ذات سے آگاہی ہے۔ شرکاء سے پوچھا جائے کہ وہ ذات سے آگاہی کے متعلق کیا جانتے ہیں؟ شرکاء کے جوابات کے بعد انہیں بتائیں اپنے بارے میں معلومات رکھنا ذات سے آگاہی کہلاتا ہے ایک فرد / بچہ اپنی ذات کے حوالے سے جو کر سکتا ہے یا جو نہیں کر سکتا اس کے بارے میں جاننا ذات سے آگاہی ہے۔ بتایا جائے کہ اس کے ذریعے نوجوان اپنے اندر خود اعتمادی اور خودی پیدا کرتے ہیں۔	
ii.	بتائیں، خود اعتمادی کی وجہ سے نوجوان ہر مشکل حالات سے مقابلہ کر سکتے ہیں۔ اسکے مزید فائدے بتاتے ہوئے کہیں اس کا ایک اور بڑا فائدہ جذباتی اور پریشان کن حالات میں اپنی ذات اور جذبات پر قابو رکھنا ہے۔	
iii.	اب سلائیڈ 2.1 دیکھا کر ان معلومات کو یکجا کر کے پیش کریں۔	

2.2	رابطے کی صلاحیتیں	تبادلہ خیالات، بات چیت
.i	شرکاء کو بتائیں کہ انسانی تعلقات کا دارومدار رابطے پر ہے اس لیے یہ زندگی کی ایک بہت اہم مہارت ہے۔	
.ii	موثر رابطے کی وضاحت کے لیے سلائیڈ 2.2 پیش کریں۔	
.iii	بتایا جائے بچے جب پرانے سکول شروع کرتے ہیں تو اس عمر میں جو بھی بولا جائے وہ تقریباً سمجھ سکتے ہیں، اپنے بات کو صاف انداز میں بیان کر سکتے ہیں اور اپنی ضروریات کا اظہار کر سکتے ہیں۔ بچے کی معلوماتی، سماجی اور جذباتی بہتری کے لیے اس طرح کی روانی بہت ضروری ہے۔ لیکن کچھ بچے وہ الفاظ ٹھیک سے نہیں سمجھ سکتے اور جب استاد کلاس میں بتاتا ہے کہ بچوں نے کیا کرنا ہے، یا کوئی نیا نظریہ بیان کرتا ہے، تو ایسے بچے سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں مگر ٹھیک طرح سے سمجھ نہیں پاتے اور نہ ہی سوال پوچھ سکتے ہیں۔	
.iv	بیان کریں کہ بچوں میں رابطے کی صلاحیت کمزور ہونے کے چند اثرات ابھی ہم نے جانے ہیں مگر اس کے علاوہ بھی بہت سے اثرات ہیں جو بچے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ شرکاء سے ان اثرات کے بارے میں پوچھا جائے	
.v	شرکاء کے جوابات فلپ چارٹ پر پوائنٹس کی صورت میں لکھیں یا شرکاء میں سے کسی کو بلا کر لکھنے کو کہیں۔ جوابات پر بات کریں۔	
.vi	شرکاء کو بتایا جائے کہ بچوں کی کمزور رابطے کی صلاحیتوں کی وجہ سے وہ سماجی میل جول نہیں رکھ پاتے، دوستیاں نہیں کر سکتے اور نہ ہی چلا سکتے ہیں، زبانی یا لکھے ہوئے کاموں کو سمجھنا ان کے لیے مشکل ہوتا ہے۔ ان سب اوصاف کی وجہ سے بچوں میں اعتماد اور خودی کے مسائل شروع ہو جاتے ہیں۔	
.vii	اپنی بات کو جاری رکھتے ہوئے بتائیں کہ گھر کی سطح پر بھی خاندانی مشکلات ہو سکتی ہیں جیسے کہ شدید خاندانی اختلافات، رشتوں سے کمزور جذباتی وابستگی وغیرہ شامل ہیں۔	
.viii	شرکاء کو بتائیں کہ ان حالات میں بچوں پر خصوصی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ اپنی سوچ اور خیالات کا اظہار کر سکیں۔	

2.3	ایل ایس بی ای کے لئے زندگی کی اہم مہارت۔ باہمی تعلقات	تبادلہ خیالات، بات چیت
.i	کہتے ہیں کہ بچے ان سے پیار کرتے ہیں جس سے وہ محبت کرتے ہیں اور ان سے وابستگی رکھتے ہیں۔ اس کی وضاحت کریں کہ اس رشتے کو یقینی بنانے کے لیے وفاداری، اعتماد، رضامندی اور دوستی کے عزم جیسے عوامل ضروری ہیں۔	
.ii	شرکاء کو بتائیں کہ یہ دو طریقوں سے ہو سکتا ہے۔ سلائیڈ 2.3 کی وضاحت کریں کہ وہ دو طریقے کیا ہیں۔ پہلا طریقہ دوستی بنانے سے متعلق ہے اور اپنے آپ کو اس معاشرے میں ڈھالنا ہے جس میں بچہ رہتا ہے۔ وضاحت کریں کہ نوجوان کے ساتھ تعلقات استوار رکھنا چاہتا ہے یہ ضروری ہے کہ ان کو جاننے کے لیے ان حالات کو سمجھنا ہو گا۔ چاہے وہ خاندان کے بڑے افراد ہیں یا بہن بھائی یا کوئی اور رشتہ دار۔	
.iii	سلائیڈ 2.3 دیکھائیں اور اس کی وضاحت کریں۔	
.iv	سلائیڈ پر دیئے جانے والے دوسرے نقطہ نظر کا حتمی مقصد یہ ہے کہ باہمی تعلقات میں مشکل حالات سے گزرنے کے لئے بڑوں یا ہم عمر افراد کے غیر صحت مند دباؤ کی مزاحمت کر کے بہترین ممکنہ طور پر تبدیلی کے لئے وکالت کریں۔	

2.4	ایل ایس بی ای کے لیے زندگی کی اہم مہارتیں۔۔ فیصلہ سازی کی صلاحیتیں	تبادلہ خیالات، بات چیت
i.	بتائیں کہ جیسے ہم بڑے ہوتے ہیں ہمیں مختلف فیصلے کرنے کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کچھ فیصلے چھوٹے اور کچھ بڑے ہوتے ہیں۔ روزمرہ زندگی میں ہم کچھ فیصلے روزانہ کرتے ہیں جیسے کون سے کپڑے پہننے جائیں، کیا کھایا جائے وغیرہ۔ مگر اکثر اوقات افراد کو سنجیدہ صورت حال کا سامنا ہوتا ہے جس کا تعلق ان کے مستقبل، تعلیم، تعلقات وغیرہ سے ہوتا ہے۔	
ii.	اس کی وضاحت کریں کہ کوئی فیصلہ کرتے وقت کسی فرد کو اس سے منسلک نتائج سے آگاہ ہونا چاہئے، اسکے فائدے اور نقصانات کا جائزہ لینا پڑتا ہے اور پھر کسی فیصلے پر پہنچا جاتا ہے۔	
iii.	سلائیڈ 3-2 □ پیش کریں۔	
iv.	بات کو مزید آگے بڑھاتے ہوئے، وضاحت کریں کہ فیصلے کرنے میں ہمارے اپنے جذبات کا کردار زیادہ ہے۔ ہم کچھ کرنے کے بارے میں سوچتے ہیں اور اس کا فیصلہ کرتے ہیں، بعض اوقات یہ ٹھیک کام کرتا ہے لیکن دوسری صورتوں میں اس سے ہماری زندگی پر سنگین اثرات پڑ سکتے ہیں۔	
2.5	ایل ایس بی ای کے لیے زندگی کی اہم مہارتیں۔۔ مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت	تبادلہ خیالات، بات چیت
i.	یہ بتادیں کہ ہر ایک کی زندگی میں مسائل اور پریشانیوں ضرور موجود ہوتی ہیں، کچھ بڑی اور کچھ چھوٹی ہوتی ہیں اور جیسے ہم زندگی میں آگے بڑھتے ہیں، ہم مسائل کو حل کرنا سیکھتے ہیں اور ان مسائل کے ساتھ مثبت طور پر رہنے کی کوشش کرتے ہیں جن کو ہم حل نہیں کر سکتے ہیں۔	
ii.	بتائیں کہ مسئلہ حل کرنا، مشکل، صورتحال کا پتہ لگانا، اس سے نمٹنے اور ان کے حل تلاش کرنے کی صلاحیت دراصل مشکلات کو حل کرنا ہے اور نو عمر افراد یہ پریکٹس کے ذریعے حاصل کر سکتے ہیں اور اپنے لیے بہترین انتخاب کر سکتے ہیں۔	
iii.	دشواری حل کرنے کے تجربے کے لئے پوچھیں اور سیشن کی تعلیم سے اس کا تعلق رکھیں۔	
iv.	شرکاء کی شرکت کی تعریف کریں اور عنوان کو اختتام کریں۔	
2.6	ایل ایس بی ای کے لیے زندگی کی اہم مہارتیں۔۔ تخلیقی سوچ	تبادلہ خیالات، بات چیت
i.	وضاحت کریں کہ زندگی کی تمام مہارتیں آپس میں ملی ہوئی ہیں اور انہیں کامیاب ہونے کے لیے ایک دوسرے کی مدد چاہیے ہوتی ہے۔	
ii.	تخلیقی سوچ کو واضح کرنے کے لیے سلائیڈ 2.6 □ پیش کریں۔	
iii.	بتائیں اپنے تجربات سے آگے سوچنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ ہماری روزمرہ زندگی میں ہونے والے واقعات سے نمٹنے میں مدد کرتی ہے۔	
iv.	مزید وضاحت کریں اور کہیں کہ اس سے ہمیں اپنے تجربات سے زیادہ سوچنے میں مدد ملتی ہے۔ اس سے ہماری اپنی روزمرہ کی زندگی میں جن حالات کا سامنا ہے اس کا زیادہ تفصیلی انداز میں جواب دینے میں مدد ملے گی۔	
v.	بچوں کو تخلیقی بنانے کے لیے ان کی رائے پوچھیں	
vi.	ڈرائنگ، مصوری، کھیل، مضمون لکھنا، ڈرامے میں کردار ادا کرنا وغیرہ سب تخلیقی سوچ کی مثالیں ہیں۔	
vii.	شرکاء کی شرکت کی تعریف کریں اور عنوان کو اختتام کریں۔	

2.7	ایل ایس بی ای کے لیے زندگی کی اہم مہارتیں۔۔ جذبات سے مقابلہ	تبادلہ خیالات، بات چیت
i.	سوال کریں کہ جذبات کیا ہوتے ہیں اور ان میں کیا شامل ہو سکتا ہے؟	
ii.	شرکاء کے جوابات دینے پر ان کی تعریف کریں اور پھر بتائیں کہ ان کے جذبات کئی طرح کے احساسات پر مشتمل ہوتے ہیں: جیسے تعریف، غصہ، الجھن، اضطراب، گرجوشی، خوف، سکھ وغیرہ۔	
iii.	زندگی کی مہارت کی رو سے، جذبات سے مقابلہ، اپنے اور دوسروں کے اندر موجود جذبات کو پہنچانا ہے۔ ہمیں یہ معلوم ہونا چاہیے کہ جذبات کیسے رویے پر اثر انداز ہوتے ہیں اور ان کے لیے مناسب رد عمل کیا ہونا چاہیے۔	
iv.	موضوع کو مزید بیان کرنے کے لیے سلائیڈ □ 2.7 پیش کریں۔	

2.8	ایل ایس بی ای کے لئے اہم زندگی کی مہارتیں۔۔ دباؤ	تبادلہ خیالات، بات چیت
i.	پوچھیں کہ جب ان سے طبقاتی مزاحمت کے بارے میں پوچھا تو ان کے ذہن میں کیا آیا؟	
ii.	وضاحت کریں کہ ہم پلہ رہم عمر لوگوں کے ساتھ مزاحمت کا مطلب یہ ہے کہ آپ میں اتنی جرات ہونی چاہیے کہ کسی بھی غیر محفوظ یا غیر صحتمند اندہ سرگرمی کو جو کہ آپ کی عمر کے لوگ کرنا چاہتے ہوں آپ اس سے انکار کر سکیں اور ساتھ ہی ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ وہ آپ کو اس بات پر نہ دھمکائیں کہ وہ آپ کو اپنی سماجی سرگرمیوں میں شرکت سے روک دیں گے۔	
iii.	مزید وضاحت کریں کہ بچوں اور نوجوانوں کے ساتھیوں کے دباؤ کی مزاحمت کرنا بہت مشکل ہے کیونکہ وہ اس طرح کی صورت حال سے واقف نہیں ہوتے اور ان میں ایسے حالات کو سنبھالنے کی صلاحیت نہیں ہے۔	
iv.	مزید بتائیں کہ اس صورت حال میں بہتری آسکتی ہے اگر اس گروپ میں مثبت ساتھی ہوں، تو وہ صحیح فیصلہ کرنے میں مدد کر سکتے ہیں جیسے۔ منشیات کا استعمال مکمل طور پر ہم مرتبہ افراد کے دباؤ پر کیا جاتا ہے۔ اس طرح کے گروپوں میں، تمام ساتھی عام طور پر نشے کے عادی ہوتے ہیں اور جب تک کہ کوئی تیسرا شخص مداخلت نہ کرے تب تک باہر نکلنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس طرح کے موضوع / مہارت کو نصاب میں شامل کرنا بہت ضروری ہے تاکہ بچے اپنے خدشات کے ساتھ ساتھ تجربات بھی بانٹ سکیں اور اس کے بارے میں تعلیم حاصل کر سکیں۔	
v.	نتیجہ اخذ کریں کہ نصاب میں اس طرح کے موضوع / مہارت کو شامل کرنا بہت ضروری ہے تاکہ بچے اپنے خدشات کے ساتھ ساتھ تجربات بھی بانٹ سکیں اور اس کے بارے میں تعلیم حاصل کر سکیں۔	
vi.	شرکاء سے پوچھیں کہ ان کے تجربے کی بناء پر وہ کون سی ایسی مثالیں تھیں جن میں ان کے بچے / نوجوان اور ہم طبقہ ساتھی مزاحمت میں پھنس گئے تھے۔	
vii.	شناخت شدہ نکات پر بحث کریں اور بحث میں حصہ لینے والے شرکاء کی حوصلہ افزائی کریں۔	

2.8	گروہی سرگرمی۔۔ گیلری واک	بات چیت
i.	کہیں کہ اب ہم سب زندگی کی کچھ صلاحیتوں سے واقف ہو چکے ہیں جو ایل ایس بی ای کے تناظر میں اہم ہیں۔ لہذا ہم اس صورتحال سے متعلق ایک گروپ سرگرمی کریں گے۔	
ii.	شرکاء کو بتائیں کہ گروپ سرگرمی کا نام گیلری واک ہے۔	
iii.	شرکاء کو کہا جائے کہ اگر وہ کمرے کی دیواروں پر نظر دوڑائیں گے تو انہیں وہاں کاغذ کے مختلف ٹکڑے لگے نظر آئیں گے۔	
iv.	بتایا جائے کہ ہر کاغذ کے ٹکڑے پر ایک لفظ لکھا ہوا ہے جو زندگی کی مہارتوں کو بیان کرتا ہے۔	
v.	جب وہ الفاظ پڑھیں تو ہر کاغذ پر پلس کا نشان (+) یا تفریق (-) یا سوالیہ نشان (?) بتائیں۔	
vi.	وضاحت کریں کہ پلس (+) کے نشان کا مطلب ہے کہ یہ لفظ شرکاء کے لیے اہم ہے، جبکہ تفریق (-) کا مطلب ہے کہ وہ لفظ ان کے لیے غیر اہم ہے، جبکہ سوالیہ نشان (?) کا مطلب ہے کہ انہیں اس لفظ کی سمجھ نہیں آئی۔	
vii.	شرکاء کی آسانی کے لیے، سہولت کار خود کوئی ایک یا دو الفاظ پڑھے اور اپنی سوچ کے مطابق کاغذ پر +، - یا ؟ کا نشان بنائے۔	
viii.	شرکاء کو کہا جائے کہ وہ اٹھیں اور تیزی سے تمام الفاظ پڑھیں اور ان پر نشانات بنائیں۔	
ix.	شرکاء کو اس سرگرمی کے لیے دس منٹ کا وقت دیا جائے۔	
x.	سرگرمی کے اختتام پر شرکاء سے سوال کیا جائے کہ کیا وہ تمام الفاظ سے شناسا تھے اور کیا وہ ان الفاظ کو اپنی روزمرہ زندگی میں استعمال کرتے ہیں یا نہیں۔	
xi.	شرکاء سے پوچھا جائے کہ کیا کوئی ایسا بھی لفظ یا الفاظ ہیں جو منفی تاثر دیتے ہیں یا ایسے الفاظ نے ان کو الجھن میں ڈال دیا تھا؟ ایسا ہونے کی وجوہات کو پوچھا جائے۔	
xii.	بتائیں کہ جن الفاظ پر شرکاء نے + کا نشان بنایا تھا تو اس کا مطلب ہے کہ یہ الفاظ ان کے لیے اہم ہیں اور وہ ان سے آشنا ہیں۔	
xiii.	شرکاء کو بچے کی نشوونما کے لیے چار اہم زندگی کی مہارتیں جن پر پہلے بات ہو چکی ہے، کو دہرانے کو کہیں۔	
xiv.	اب کہا جائے کہ ان چار ضروری مہارتوں کا ان الفاظ (مہارتوں) سے موازنہ کریں جن پر انہوں نے + کا نشان بنایا تھا۔	
xv.	انہیں بتایا جائے کہ اس موازنہ کے ذریعے یہ دیکھا جائے کہ کیا چار مہارتیں ان الفاظ میں موجود ہیں جن پر انہوں نے + کا نشان بنایا تھا۔ چار مہارتوں میں سے جو موجود نہیں ہیں الفاظ میں تو ان کی شناخت کریں۔ اس پر تھوڑی بحث کی جائے۔	
xvi.	بتائیں کہ اس سرگرمی کے ذریعے ہمیں یہ معلوم ہوا ہے کہ کچھ ایسی مہارتیں ہیں جو بچے کی نشوونما کے لیے بہت اہم ہیں مگر ہم باحیثیت والدین کے، بچوں کو نہیں فراہم کر رہے۔	
xvii.	سرگرمی کا اختتام کرتے ہوئے تمام شرکاء کا شکریہ ادا کریں۔	

ہینڈ آؤٹ 2.1: ایل ایس بی ای کے لیے اہم زندگی کی مہارتیں

خود کے بارے میں آگاہی

نوجوان لوگوں کو اپنے بارے میں آگاہی ہونی چاہیے۔ یہ آگاہی مندرجہ بالا کے بارے میں ہو:

- قابلیت

- ذاتی سوچ اور جذبات

- زندگی اور سماج میں اپنا مقام

- اچھائیاں اور کمزوریاں

- اپنی ذات کی پہچان (جیسے کہ میرا خاندان کا تعلق کہاں سے ہے، میں کس ثقافت اور سماج میں پیدا ہوا اور پلا بڑھا وغیرہ)۔

اگر بچے کو اپنی صلاحیتوں کے بارے میں زیادہ معلومات ہوتی ہیں تو وہ زندگی کی دوسری مہارتوں کو موثر انداز میں استعمال کرنے کا اہل ہو گا/گی اور معاشرے میں موجود مواقعوں کے بارے میں انتخاب کر سکے گا/گی۔

موثر رابطے کی صلاحیت

انسانی تعلقات رابطے پر انحصار کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے زندگی گزارنے کے لیے رابطہ ایک بہت اہم مہارت ہے۔ معاشرے کی اقدار کو مد نظر رکھتے ہوئے، انسان اپنے احساسات، جذبات، سوچ، خدشات اور ضروریات کو بول کر یا بولے بغیر اپنے چہرے اور جسم کے تاثرات کے ذریعے بیان کر سکتا/سکتی ہے۔ اگر بچے میں رابطے کی صلاحیتیں کمزور ہیں تو یہ اس کے نشوونما کے دوسرے خواص کو متاثر کر سکتی ہے جیسے کہ دوسروں سے ملنے جلنے کی مشکلات، دوستیاں کرنے اور قائم رکھنے میں دشواری، اعتماد میں کمی وغیرہ۔

جذبات کا مقابلہ کرنا

اس میں خوف، پیار، غصہ، شرمیلاپن وغیرہ جیسے جذبات کو پہچاننا شامل ہیں۔ اس طرح کے جذبات کا رد عمل اکثر اضطرابی یعنی یک لخت ہوتا ہے اور اکثر غیر معقول ہوتا ہے۔ شدید جذبات جیسے غصے کا انسان کی زندگی پر بہت برا اثر ہوتا ہے جس کی وجہ غیر معقول رویہ ہوتا ہے۔ جب کہ دوسری طرف اگر انسان کو یہ معلوم ہو کہ اس کے جذبات کیسے اس کے رویے پر اثر انداز ہوں گے، اور جذبات کو مناسب انداز میں جواب دینا ہی دراصل جذبات کا مقابلہ کرنا ہے۔

تناؤ کا مقابلہ کرنا

اس کا مطلب ہے کہ زندگی کی پریشانیوں کی وجوہات کو پہچاننا اور دیکھنا کہ یہ پریشانیاں کیسے میری زندگی کو متاثر کر رہی ہیں اور پھر ان اقدام پر عمل کرنا جو ان پریشانیوں کی سطح کو قابو میں رکھے۔ دوسرے الفاظ میں پریشانی کا مقابلہ کرنا دراصل پریشانی کی وجوہات کے خلاف عمل کرنا ہے۔ مثال کے طور پر کمیونٹی کے ماحول کے مطابق اپنی زندگی میں تبدیلیاں لانا۔ پریشانیاں سب کی زندگی کا اٹل حصہ ہیں، جس میں بچے بھی شامل ہیں۔ خاندانی مسائل۔ والدین سے غیر متوازن تعلق، امتحان کا دباؤ، خاندان کے کسی فرد یا دوست کی موت وغیرہ، بچے کی زندگی میں موجود تناؤ کی وجوہات ہو سکتی ہیں۔

باہمی تعلقات (انٹرا پرسنل)

اس سے مراد ہے کہ دوستانہ تعلقات بنانے اور قائم رکھنے کے لیے لوگوں سے مثبت انداز میں جڑنا / ملنا ہماری دماغی اور سماجی بہتری کے لیے بہت اہم ہے۔ اس کے لیے خاندان کے افراد سے دوستانہ تعلقات رکھنا جو کہ سماجی مدد فراہم کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہیں۔ بچے باہمی تعلقات خاندان کے افراد، دوستوں، ساتھیوں، اساتذہ اور بالغوں کے ساتھ رکھتے ہیں۔ جیسے بچے بڑے ہو رہے ہوتے ہیں تو وہ مختلف لوگوں سے تعلقات بنانا شروع کر دیتے ہیں جیسے

- بالغ افراد جن میں شامل ہیں، والدین، خاندان کے افراد، ہمسائے، اساتذہ وغیرہ

- سکول یا سکول سے باہر کے ساتھی

- وہ افراد جن سے بچے ملتے ہیں جیسے کہ والدین کے دوست احباب، کمیونٹی کے بااثر افراد (مثلاً امام مسجد، علاقے کا سماجی کارکن) دکاندار وغیرہ شامل ہیں۔

فیصلہ سازی

روزمرہ کی زندگی میں سب کو کچھ آسان فیصلے کرنے ہوتے ہیں جیسے کہ آج کون سے کپڑے پہنے جائیں، کیا کھانا چاہیے وغیرہ۔ لیکن اکثر اوقات انسان کو سنجیدہ نوعیت کے فیصلے کرنے پڑتے ہیں۔ مثال کے طور پر مستقبل، تعلیم، تعلقات وغیرہ کے بارے میں فیصلہ کرنا ہی پڑتا ہے لیکن انسان کو فیصلے کے نتائج کے بارے میں معلوم ہونا چاہیے۔ تمام اچھائیوں اور برائیوں کا تجربہ کر کے حتمی نتیجے پر پہنچنا، فیصلہ سازی کہلاتا ہے۔

مشکلات کا حل

یہ فیصلہ سازی کا ایک حصہ ہے۔ اسے کرنے کے لیے بھی فیصلہ سازی کی مہارتیں درکار ہوتی ہیں۔ فیصلہ سازی اور مشکلات کے حل کی پریکٹس یا مشق کے ذریعے بچے اور نوجوان دشوار حالات میں ٹھیک چناؤ کر پائیں گے۔

تخلیقی سوچ

کام کرنے کا ہمیشہ ایک طریقہ نہیں ہوتا اور نہ ہی انسانی زندگی منجمد ہے کیونکہ لوگوں کو اکثر نئی اور غیر متوقع صورت حال کا سامنا ہوتا ہے اور ایسے حالات میں مناسب رد عمل کے لیے تخلیقی سوچ کی ضرورت ہوتی ہے جس کی وضاحت کچھ ایسے کی جاسکتی ہے کام کرنے کے نئے انداز سوچنا، نئی چیزیں اور نئے خیالات کا تخلیق کرنا تخلیقی سوچ کے زمرے میں آتا ہے۔ یہ ایک اہم زندگی کی مہارت ہے کیونکہ بچے اور افراد اکثر اوقات اپنے آپ کو غیر متوقع حالات میں پاتے ہیں جہاں مناسب رد عمل کے لیے تخلیقی سوچ کی ضرورت ہوتی ہے

ساتھیوں سے مزاحمت

اس کا مطلب ہے کہ غیر متنازعہ سوچوں یا ساتھیوں کے طریقہ کار کے سامنے اپنے نظریات اور اقدار کے تحفظ کے لیے کھڑے ہو جانا۔ دوست اکثر اوقات خطرناک اور ناقابل قبول مشورے دیتے ہیں اور دباؤ ڈالتے ہیں کہ ان مشوروں کو مانا جائے۔ ایسے مشوروں اور چیزوں سے دور رہنا چاہیے جو انسان کی سوچ کے مطابق غلط ہوں اور اپنے فیصلے کا دفعہ کرنا چاہیے، چاہے اس کی وجہ سے دوستوں کے حلقے سے نکلنا ہی کیوں نہ پڑ جائے۔ اگر گروپ منفی تاثرات دے تو ایسی صورت میں مزاحمت بہترین مہارت ہے۔

تنقیدی سوچ



موجودہ دور کے بچے کو بہت سے مسائل کا سامنا ہے جیسے کہ والدین کے مطالبے، دوستوں، اساتذہ اور سماج کی توقعات وغیرہ۔ یہ تمام مطالبے اور توقعات بچوں کے اپنے خواہشات اور مقاصد سے ٹکراتے ہیں۔ ان سب کے لیے بچوں کو اکثر فیصلہ کرنا پڑتا ہے۔ فیصلے کرنے کے لیے بچوں کو تنقیدی انداز میں ماحول (جس میں وہ رہتے ہیں) کا تجزیہ کرنا پڑتا ہے۔



دوران 80 منٹ

سیشن پلان

CHAPTER
03

والدین میں شعور اجاگر کرنے کے لیے رہنماء اصول

سیشن کے مقاصد سیشن کے اختتام تک شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ: والدین اپنے بچوں پر کردار سازی اور جذباتی نشوونما کی اہمیت کو سمجھ لیں۔

- نشوونما کے لیے بہترین طریقے سیکھ جائیں۔
- عصر حاضر کے چیلنجوں سے واقف ہوں جائیں گے جس کا ان کے بچوں کو سامنا کرنا پڑتا ہے۔
- اساتذہ اور اسکول مینجمنٹ کے ساتھ ملاقات کے مثبت اثرات کے بارے میں آگاہی ہو جائے۔
- اپنے بچوں کو گھر اور گھر سے باہر سیکھنے کے لئے سازگار ماحول فراہم کرنے کی اہمیت سے آگاہ ہو جائیں۔

#	عنوان	طریقہ کار	درکار مواد
3.0	والدین کے شعور اجاگر کرنے کے لئے رہنماء اصول	بات چیت	فلپ چارٹ، مارکرز، پاور پوائنٹ پریزنٹیشن
	بچے کا پہلا رول ماڈل	تبادلہ خیالات، بات چیت، پی پی ٹی	
	بچوں کو جدید دنیا کے مقابلوں کے لئے تیار کریں	بات چیت، پی پی ٹی	
	والدین اور اساتذہ کی باہمی تعامل	بات چیت	
3.4	گھر میں ایک محفوظ اور سازگار ماحول فراہم کرنا	بات چیت	
3.5	معاشرتی تعلقات کی حوصلہ افزائی کرنا	بات چیت	
3.6	سزا دینے سے گریز کریں	بات چیت	
3.7	انٹرنیٹ کا زیر نگرانی استعمال	بات چیت	
3.8	بچوں میں تفریق نہ کریں	بات چیت	
3.9	اسٹریٹ سمارٹ بچے	بات چیت، پی پی ٹی	سائز پیپر A4 ہینڈ آؤٹ،



سہل کاروں کے لیے ہدایات

پیشگی تیاری: A4 سائز کے دس کاغذات حاصل کریں اور ہر کاغذ پر ایک ایک لفظ یا مہارت لکھیں جو زندگی کی مہارت سے متعلق ہو۔

سہل کار کو ایسا ماحول بنانا چاہیے جو ہر ایک کے لیے سازگار اور قابل اعتماد ہو۔ اس طرح شرکاء کو اپنے ذاتی تجربات سے اور تربیتی حال میں ہر ایک کو سیکھنے کا بھی موقع مل جاتا ہے۔ تاہم سہل کار پر ہر ایک کے لیے ان کی عزت کو مد نظر رکھنا اس کی بڑی ذمہ داری ہے، ہر ایک کو توجہ دیں، بحث و مباحثہ کو اس طرح سے دیکھیں کہ ہر ایک کو بولنے کا موقع ملے۔ اہم سوالات پوچھیں اور بحث کو پریزنٹیشن مواد سے موازنہ کریں صرف سیشن کو مواد کو پہنچانے تک نہ رکھیں، بلکہ بطور سہل کار اس طرح کارویہ بنائیں جو رویہ شرکت اور برداشت کے اظہار سے دوسروں کو متاثر کرے۔

والدین اساتذہ کی ملاقات کی کیس سٹیڈی تیار کریں جس کے ذریعے آپ بتائیں کہ استاد اور والدین کے درمیان مسلسل رابطہ اور بچے کی شخصیت سازی نظر آئے۔

Process (عمل)

3.0	گروپ سرگرمی: والدین کی شعور بیداری کے لئے رہنما اصول	بات چیت
i.	شرکاء کو یہ بتاتے ہوئے سیشن کا آغاز کریں کہ ایکٹ کے ذریعے بچوں کی نشوونما کے مختلف پہلوؤں کے بارے میں اور والدین کے بارے میں شعور اجاگر کرنے کے لئے ایک قومی رہنما نصاب تشکیل دیا گیا ہے۔	
ii.	وضاحت کریں کہ یہ رہنما خطوط مسئلے کے بارے میں سمجھنے اور بتانے میں آسان ہیں اور اس کا حل پیش کرتے ہیں۔	
iii.	کہیں کہ مستقبل کے چیلنجوں کا مقابلہ کرنا، معاشرتی تعلق کی حوصلہ افزائی، والدین اور اساتذہ کا باہمی تعلق، سٹریٹ سمارٹ اور کچھ دوسرے موضوعات پر ایک ایک کر کے بات کی جائے گی۔	

3.1	گروپ سرگرمی: بچے کا پہلا رول ماڈل	تبادلہ خیالات، بات چیت
i.	یہ کہہ کر شروع کریں کہ اس سیشن میں ہم کچھ ہدایت نامہ پر تبادلہ خیال کریں گے جو نصاب تربیتی کمیٹی کے ساتھ قریبی ہم آہنگی میں مرتب کی گئی ہیں اور اس میں مختلف پہلوؤں کے بارے میں معلومات شامل ہیں جو بچوں کی نشوونما میں اہم کردار رکھتے ہیں۔	
ii.	کہتے ہیں کہ بچے کی کردار سازی اور جذباتی نشوونما سے اہم ذمہ داری ہے۔ بتائیے یہ کس کی ذمہ داری ہے؟	
iii.	شرکاء کا شکریہ ادا کریں اور کہیں کہ اس کی وجہ یہ ہے کہ والدین بچے کے پہلے رول ماڈل ہیں۔	
iv.	بطور رول ماڈل والدین میں کچھ خصوصیات ہونی چاہئیں۔ پوچھیں کہ رول ماڈل کی خصوصیات کیا ہو سکتی ہے؟	
v.	والدین کی خصوصیات کو بطور رول ماڈل بیان کرنے کے لیے 3.1 سلائیڈ پیش کریں۔	

3.2	گروپ سرگرمی: بچوں کو جدید دنیا کے چیلنجز کے لئے تیار کریں	بات چیت، PPT
i.	شرکاء کو بتائیں کہ والدین کی حیثیت سے آپ کو اس حقیقت سے آگاہ ہونا چاہئے کہ آپ کے بچوں کو ایسی دنیا سے نمٹنے کے لئے رہنما اصول اور طریقے سیکھنے کی ضرورت ہے جو اس دنیا سے کہیں زیادہ جدید اور پیچیدہ ہے۔ جس سے آپ بچپن سے گزرے ہیں۔	
ii.	کہتے ہیں کہ والدین کو اپنے بچوں کو اپنی زندگی میں اور جو اپنے آس پاس کے ماحول میں موجود ہیں، نئی چیزیں سیکھنے اور استعمال کرنے کی ترغیب دینے کی ضرورت ہے۔ بتائیں کہ اگر کوئی آلات، معلومات یا رہنمائی کی والدین کو ضرورت ہے جس سے ان کے بچے سیکھیں۔ ایسا کرنے سے بچوں میں تنقیدی سوچ اور تجسس بڑھے گا۔	
iii.	بتائیں کہ بچوں کو سیکھنے اور سمجھانے کے لیے، والدین کو رہنمائی، معلومات اور کوئی اوزار فراہم کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کی وضاحت کریں کہ دور حاضر کے ذمہ دار شہری بننے کے لئے بچوں کو نہ صرف زبانی بلکہ عملی طور پر بھی کچھ بنیادی آداب بتائیں۔ شرکاء کو ان میں سے کچھ لکھنے کے لیے کہیں۔	
iv.	گفتگو کریں کہ اس کے نتیجے میں بچوں میں تنقیدی سوچ اور تجسس پیدا ہو گا۔	
v.	یہ وضاحت کریں کہ دور حاضر کے ذمہ دار شہری بننے کے لیے، بچوں کو نہ صرف زبانی بلکہ مثال کے ذریعہ بھی کچھ بنیادی آداب سیکھائے جانا چاہئے۔	
vi.	شرکاء کو ان میں سے کچھ آداب کی فہرست بنانے کے لئے کہیں۔	
vii.	عصر حاضر کے آداب کی وضاحت کے لئے سلائیڈ 3.2 دیکھائیں	
viii.	شرکاء کی شرکت کی تعریف کریں اور عنوان کو اختتام کریں۔	

3.3	گروپ سرگرمی: والدین اور اساتذہ کا باہمی تعلق	تبادلہ خیالات، بات چیت
i.	پوچھیں کہ جب والدین اور اساتذہ کا آپس میں رابطہ اور میل ملاپ رہتا ہے تو کیا نتیجہ نکلتا ہے؟	
ii.	آپ جانتے ہیں کہ اس تعلق کا بڑا نتیجہ یہ ہے کہ والدین اپنے بچے کی علمی، فکری، معاشرتی اور جذباتی نشوونما سے آگاہ ہو جاتے ہیں۔ اس سے انھیں اپنے بچے کی ترقی اور کمزوریوں کی مکمل تصویر ملے گی جن پر زیادہ توجہ کی ضرورت ہے۔	
iii.	وضاحت کریں کہ علمی، فکری، معاشرتی اور جذباتی نشوونما کیا ہے۔	
iv.	شرکاء کی رائے لیں اور ان کا شکریہ ادا کریں۔	

3.4	گروپ سرگرمی: گھر پر ایک محفوظ اور پرسکون ماحول فراہم کرنا	تبادلہ خیالات، بات چیت
i.	پوچھیں کہ محفوظ اور سازگار ماحول کیا ہو سکتا ہے؟ پھر اس طرح کا ماحول پیدا کرنے کے لئے پہلا نکتہ جس میں بچوں کے گھریلو خطرات جیسے بجلی کی تار، سوئچ، چولہا، دوائیں، تیز چیزیں وغیرہ سے دور رکھ کر بچوں کی جسمانی حفاظت شامل ہیں۔	
ii.	یہ بتائیں کہ محفوظ اور سازگار ماحول کے دیگر اجزاء گھر کو صاف ستھرا، باسلامیہ اور منظم رکھتے ہیں۔ بچوں کو والدین، بہن بھائیوں اور گھریلو افراد کے ساتھ اپنے جذبات، خوف اور خدشات کو کھل کر بتانے کی اجازت دیں جن سے بچوں کو مشورے دے جاسکتے ہیں۔	
iii.	ایسے ماحول کی نشوونما کے لئے گفتگو کریں جس سے بچوں کو والدین، بہن بھائیوں اور گھریلو افراد کے ساتھ اپنے جذبات، خوف اور خدشات کو کھل کر بانٹنے کی سہولت دی جائے جو اس کے بعد بچوں کو مشورے دے سکیں۔	
iv.	نوعمر کو بلوغت، جسم میں ہونے والی تبدیلیوں اور کس طرح ان تبدیلیوں سے نمٹنا جائے ان طریقوں سے متعلق اپنے تحفظات بانٹنے کے لئے حوصلہ افزائی کریں۔ یہ اس طرح ممکن ہے کہ نوجوانوں میں جو اعتماد ہے وہ والدین میں بھی پیدا ہو جائے۔	
v.	بحث کریں کہ ایسے نوجوانوں کے والدین پر اعتماد پیدا کیا جاسکتا ہے۔	

3.5	گروپ سرگرمی: معاشرتی تعامل کی حوصلہ افزائی	تبادلہ خیالات، بات چیت
.i	پوچھیں کہ معاشرتی تعلق کیا ہے؟	
.ii	پوچھیں کہ معاشرتی تعلق کیا ہے؟ پھر سمجھائیں کہ یہ ایک فرد / بچے اور معاشرے یا برادری کے ممبروں کے درمیان تعلق ہے۔ اس عمل میں فرد / بچہ مختلف قسم کے طرز عمل تیار کرے گا جو معاشرے میں رہتا ہے جس میں وہ رہتا ہے۔ اس سے یہ پتہ چلتا ہے کہ معاشرہ کسی فرد / بچے کی مناسب معاشرتی سلوک کے بارے میں سیکھنے کی وضاحت اور اثر انداز کرتا ہے (کلاؤسن، 1968)۔	
.iii	کسی بچے کو معاشرتی طور پر متحرک رہنے کے لیے والدین کو اسے معاشرتی اجتماعات میں لے جانے کی ضرورت ہے۔ بچوں کو معاشرتی کام سیکھنے، دوسروں کے سامنے بولنے، اپنے خیالات بانٹنے اور فرقہ وارانہ دلچسپی کے امور پر تجاویز دینے میں معاونت کریں۔	
.iv	بچوں کو معاشرتی کام سیکھنے، دوسروں کے سامنے بولنے، اپنے خیالات بانٹنے اور فرقہ وارانہ دلچسپی کے امور پر تجاویز دینے میں معاونت کریں	
.v	بتائیں کہ والدین کو چاہئے کہ وہ بچوں کو اپنے ساتھیوں اور دوستوں کے ساتھ مل کر رہنے کی ترغیب دیں اور ساتھ ہی انہیں اجنبی لوگوں کے ساتھ اجتماعی اور غیر انجان یا کم شناسا افراد کے ساتھ چلے جانے کی حوصلہ شکنی کریں۔	
.vi	شرکاء سے کچھ مثالیں لیں اور ان مثالوں کا حوالہ دیتے ہوئے موضوع کا دائرہ شیئر کریں۔	
.vii	شرکاء کی شرکت کی تعریف کریں اور عنوان کو اختتام کریں۔	

3.6	گروپ سرگرمی: سزا دینے سے گریز کریں	تبادلہ خیالات، بات چیت
.i	والدین سے پوچھیں کہ جب وہ تعلیم میں ناقص کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں تو وہ اپنے بچوں کو سزا دیتے ہیں۔	
.ii	خاص طور پر سزا دینے والے والدین کے خیالات پر تھوڑی سی بحث کریں۔	
.iii	کہتے ہیں کہ والدین کی حیثیت سے انہیں ناکامیوں میں اپنے بچوں کا پشت پناہی کرنے کی ضرورت ہے اور اپنی خراب کارکردگی کی وجہ سے پیچھے رہ جانے والے خلاق کو پر کرنے کے لئے انہیں سخت محنت کرنے کی ترغیب دیں۔	
.iv	یہ وضاحت کریں کہ جب بچے اور خاص طور پر نوجوان کوئی غلطی کرتے ہیں تو، دوسروں کے سامنے سزا دینا اور سزا نہیں دی جانی چاہئے۔ ایسی صورت حال میں والدین کو نوجوانوں اور بچوں کے ساتھ نجی طور پر نرمی سے بات کرنے کی ضرورت ہے اور یہ بتانے کی ضرورت ہے کہ ان غلطیوں سے ان کی زندگی پر طویل عرصے تک کس طرح منفی اثر پڑ سکتا ہے۔	
.v	جو اب بات جمع کریں اور ان کی رائے کی تعریف کریں	
.vi	شرکاء کی شرکت کی تعریف کریں اور عنوان کا اختتام کریں۔	

3.7	گروپ سرگرمی: زیر نگرانی انٹرنیٹ استعمال	تبادلہ خیالات، بات چیت
.i	پوچھیں کہ ان میں سے کتنے اپنے بچوں کو سمارٹ فون استعمال کرنے کی اجازت دیتے ہیں؟	
.ii	پوچھیں ان کے بچے کیا انٹرنیٹ استعمال کرتے ہیں؟	
.iii	پھر پوچھیں کہ کیا وہ اس بات سے آگاہ ہیں کہ بچے / نو عمر بچے انٹرنیٹ پر کیا کرتے ہیں یا دیکھتے ہیں؟	
.iv	شرکاء کے رد عمل پر ایک مختصر گفتگو کریں اور انہیں بتائیں کہ ان کے بچے انٹرنیٹ پر کس طرح کی سرگرمیاں کرتے ہیں یہ جاننا ضروری ہے خاص طور پر جب سوشل میڈیا یا ایپلی کیشنز جیسے فیس بک، مینسجر، چیٹنگ ایپس، موویز ایپس وغیرہ۔	
.v	یہ بتادیں کہ انٹرنیٹ پر بہت سارے مواد موجود ہیں جو بچوں کے ساتھ ساتھ نو عمروں میں بھی اچھا نہیں ہے اور ان کی ذہنی، جذباتی اور نفسیاتی نشوونما کو متاثر کر سکتا ہے۔	
.vi	اس بات پر تبادلہ خیال کریں کہ انٹرنیٹ کو پیداواری انداز میں کیسے استعمال کیا جاسکتا ہے اور انٹرنیٹ استعمال کرتے وقت بچوں کی نگرانی کیسے کی جاسکتی ہے	
.vii	بچوں کو انٹرنیٹ براؤزنگ کی تفصیلات تک رسائی حاصل کرنے میں ان کی مدد کے لئے اسکرین شیئرنگ اور ویب ہسٹری کی معلومات پر تبادلہ خیال کریں	
.viii	شرکاء کی شرکت کی تعریف کریں اور عنوان کا اختتام کریں۔	
.ix	دن بھر کی سیکھنے کا ایک تفصیلی جائزہ لیں اور ان کی شرکت کو سراہیں	

3.8	گروپ سرگرمی: بچوں میں تفریق نہیں	تبادلہ خیالات، بات چیت
.i	شرکاء کو بتائیں کہ پاکستان کے شہری اور دیہاتی علاقوں میں والدین بچوں کو برابر حقوق نہیں دیتے۔ جیسے کہ تعلیم، صحت، خوراک اور کپڑوں کی سہولیات مہیا کرنا وغیرہ وہ لڑکوں کو لڑکیوں پر ترجیح دیتے ہیں۔	
.ii	بتائیں کہ یہ والدین کی مذہبی ذمہ داری ہے کہ وہ جس کی بنیاد پر بچوں میں فرق نہ کریں۔	
.iii	اس سلسلے میں دوسرا نقطہ یہ ہے کہ والدین کو اپنے بچوں کا دوسرے بچوں سے موازنہ نہیں کرنا چاہیے، کیونکہ اس طرح بچے یا تو مایوسی کا شکار ہو سکتے ہیں یا کہینہ پروری آسکتی ہے۔	

3.9	گروپ سرگرمی: اسٹریٹ اسمارٹ چلڈرن	تبادلہ خیالات، بات چیت
.i	شرکاء سے پوچھیں کہ وہ اسٹریٹ اسمارٹ اصطلاح کے بارے میں کیا جانتے ہیں؟	
.ii	اسٹریٹ اسمارٹ کے معنی بیان کرنے کے لئے موجودہ سلائیڈ 3.9 دیکھائیں۔	
.iii	کہیں کہ اب شرکاء اسٹریٹ اسمارٹ اصطلاحات سے واقف ہیں لہذا ان سے پوچھیں کہ بچے اسٹریٹ اسمارٹ انداز میں کہاں کام کر سکتے ہیں؟	
.iv	شرکاء کے جوابات کے بعد، کہیں کہ ایسی بہت سی جگہیں ہیں جہاں ایسی مہارتیں استعمال کی جاسکتی ہیں جیسے مارکیٹوں میں، ٹیکسیوں کی خدمات حاصل کرنا، بازار میں دوسروں کے ساتھ معاملات، ریسٹوران اور ہوٹلوں، بینک وغیرہ میں۔ لہذا والدین کو اپنے بچوں کو ساتھ لے جانے کی ضرورت ہے جب ان مقامات پر جائیں تاکہ وہ یہ دیکھ سکیں کہ ان کے والدین کے ساتھ ساتھ دوسرے افراد دوسرے لوگوں کے ساتھ کس طرح کا سلوک کرتے ہیں۔ یہ کہتے ہوئے نتیجہ پر آئیں کہ یہ جدید دنیا کا تقاضا ہے کہ بچوں کو مختلف مقامات پر مختلف صورتحال سے نمٹنے کے لئے اسٹریٹ اسمارٹ ہونا چاہئے۔	

3.10	گروپ سرگرمی: مستقبل کی منصوبہ بندی	تبادلہ خیالات، بات چیت
.i	شرکاء سے پوچھیں کہ کیا انہوں نے کبھی اپنے مستقبل کے لئے منصوبہ بندی کی ہے؟	
.ii	کہتے ہیں کہ زندگی میں کامیابی کے لئے، منصوبہ بندی کرنا ضروری ہے کیونکہ یہ ہمیں اپنے مقصد اور مستقبل کے مقاصد تک پہنچنے کا راستہ فراہم کرتا ہے۔ اسی طرح ان بچوں کو بھی تعلیم کے لئے منصوبہ بندی کرنی پڑتی ہے تاکہ سب کچھ وقت پر مکمل ہو جائے، اور یہ کہ وہ مستقبل میں کیا بننا چاہتے ہیں اس کے بارے میں انہیں مستقبل کی منصوبہ بندی کرنی ہوگی۔	
.iii	یہ وضاحت کریں کہ والدین کی حیثیت سے، ان کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے چھوٹے بچوں کو مستقبل کی منصوبہ بندی کرنے اور حقیقت پسندانہ اہداف اور مقاصد بنانے میں رہنمائی کریں۔	

3.11	گروپ سرگرمی: والدین کو زندگی کی مہارتوں اور ایل ایس بی ای میں شامل کرنے کے نتائج	تبادلہ خیالات، بات چیت
.i	تربیت کے آخری عنوان پر آتے ہوئے کہہ سکتے ہیں کہ ہم نے اس کے بارے میں تفصیل سے تبادلہ خیال کیا ہے کہ والدین اپنے بچوں کے لیے زندگی کی مہارت کو کس طرح تیار کر سکتے ہیں۔ اب ہم دیکھیں گے کہ والدین کی شمولیت کے کیا نتائج برآمد ہوں گے۔	
.ii	ہینڈ آؤٹ 3 اے تقسیم کریں	
.iii	ہینڈ آؤٹ کو یہ کہتے ہوئے واضح کریں کہ یہ ہینڈ آؤٹ متعدد متوقع نتائج پر مشتمل ہے۔	
.iv	کہیں کہ کچھ ان میں سے وضاحت کریں گے۔ شرکاء کو پہلے تین نتائج پڑھنے کو کہیں۔	
.v	جو شرکاء پڑھے ہر ایک کے نتائج کی وضاحت کریں۔	
.vi	شرکاء سے نتائج کے بارے میں ان کی تفہیم کے بارے میں بھی پوچھیں۔	
.vii	آخر میں ان کی دلچسپی کے لئے ان کا شکریہ جو انہوں نے پوری شرکت اور شمولیت کے ذریعہ اس ایک روزہ تربیت میں حصہ لیا ہے۔	
.viii	سیشن کا اختتام کریں۔	

ہینڈ آؤٹ 3.1 : ایل ایس بی ای سے منسلک معاملات کے لیے والدین اور کمیونٹی کی شمولیت کے متوقع نتائج

متوقع نتائج

- اس سے والدین کی گھر پر بچے کے تعلیم میں شمولیت کا معیار اور شرح میں اضافہ ہوگا۔
- والدین بچوں کی نفسیاتی، سماجی، جذباتی اور کردار کی نشوونما کے بارے میں زیادہ باخبر ہوں گے۔
- والدین نوجوان بچوں کی ضروریات کو ماننے میں لچک دار ہوں گے اور ان کی جسمانی، نفسیاتی اور جذباتی ضروریات کے بارے میں زیادہ حساس ہوں گے۔
- والدین، کمیونٹی اور سکول کے مابین ایک تعلق تشکیل پائے گا جو بچوں کو سیکھنے کے عمل میں مدد دے گا۔
- بچوں کی نفسیاتی اور جذباتی نشوونما اور رویہ سے منسلک مسائل کے بارے میں والدین اور کمیونٹی نئے خیالات سے متعارف ہو سکیں گے۔
- بچے کی نشوونما اور تعلیم سے وابستگی میں والدین اور کمیونٹی اپنے اہم کردار کے بارے میں زیادہ خود اعتماد ہوں گے۔
- نوجوان طلبہ خاص طور پر طالبات کو، ایک عزت دار زندگی گزارنے کے لیے والدین اور کمیونٹی ایک محفوظ ماحول فراہم کریں گے۔
- بچوں میں اعتماد بڑھے گا جس سے وہ اپنے خدشات اور ذاتی معاملات والدین اور اساتذہ کو کھل کر بتائی گے۔
- یہ بچوں کی معلوماتی اور رابطے کی صلاحیتوں کو بہتر بنائے گی۔
- سکول اور گھر میں ایک موافق اور بچے پر مرکوز ماحول کا نتیجہ بااعتماد اور صحت مند بچوں کی صورت میں نکلے گا جن کی بہترین تعلیمی کامیابیاں ہوں گی۔
- اس کا نتیجہ، طلباء کے تربیتی معیار میں بہتری، خود اعتمادی میں اضافہ، اپنے اور دوسروں کے لیے مثبت رویے، کی شکل میں نکلے گا۔
- طلبہ کے رویوں اور دوسرے مسائل حل کرنے کی بجائے اساتذہ اب تدریس پر زیادہ متوجہ ہوں سکیں گے۔
- والدین سے اکثر رابطے کی وجہ سے، اساتذہ بچوں کی خصوصی ضروریات اور گھر کے ماحول کے بارے میں بہتر طور پر آگاہ ہوں گے۔
- بچوں، والدین اور کمیونٹی سے بہتر اشتراک اور تعلقات سے، ایک آسودہ ماحول وجود میں آئے گا جس میں اساتذہ ایس ایل ایس آسانی سے حاصل کر لیں گے۔
- اساتذہ سے اکثر و بیشتر ملاقات کرنے کی وجہ سے، ان کے بارے میں والدین اور کمیونٹی کے مثبت رائے قائم ہوں گی جس سے اساتذہ کا حوصلہ بلند ہوگا۔

شخصی جائزہ فارم برائے والدین (تربیت سے پہلے)

ہدایات: ہاں یا نہیں پر نشان لگائیں

- 1- کیا بچے کی تعلیمی ترقی کے لیے کیا والدین اور اساتذہ کی میٹنگ فائدہ مند ہو سکتی ہے؟
 ہاں نہیں
- 2- کیا سماجی میل جول بچے کے لیے فائدہ مند ہو سکتا ہے؟
 ہاں نہیں
- 3- کیا بچے کو سزا دینا، بچے کی نشوونما میں مددگار ہو سکتا ہے؟
 ہاں نہیں
- 4- معلومات حاصل کرنے کے لیے کیا بچوں کو بغیر روک ٹوک کے انٹرنیٹ استعمال کرنے دینا چاہیے؟
 ہاں نہیں
- 5- کیا والدین کو بچوں میں جنس اور عمر کی بنیادوں پر تفریق کرنی چاہیے؟
 ہاں نہیں

نوٹ: نشان صرف ایک خانے پر لگانا ہے ہدایات: درست جواب پر نشان لگائیں

- 1) بچے کی نشوونما میں والدین اور خاندان کے کردار کے بارے میں آپ کی معلومات کیا ہے؟

معلوم نہیں	درمیانی	بہت زیادہ	بہت کم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- 2) بڑھنے کے عمل میں بچے کو درپیش مشکلات کے بارے میں آپ کتنا جانتے ہیں؟

معلوم نہیں	درمیانی	بہت زیادہ	بہت کم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- 3) کیا آپ زندگی کی مہارتوں کے نظریے سے آگاہ ہیں؟

معلوم نہیں	درمیانی	بہت زیادہ	بہت کم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- 4) زندگی کی مہارتوں پر مبنی تعلیم (ایل ایس بی ای) کے بارے میں آپ کی کتنی معلومات ہے؟

معلوم نہیں	درمیانی	بہت زیادہ	بہت کم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- 5) موجودہ دور / مستقبل کی مشکلات جو آپ کے بچوں کو درپیش ہو سکتی ہیں، کے بارے میں آپ کتنا جانتے ہیں؟

معلوم نہیں	درمیانی	بہت زیادہ	بہت کم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

سلائیڈز

CHAPTER
06

سلائیڈ 1.1

جسمانی

ذہنی

جذباتی

سماجی

تعلیمی

دانشور

سلائیڈ 1.2 زندگی کی مہارتیں کیا ہیں؟

روپوں میں تبدیلی کا نظریہ جو روپوں، مہارتیں اور معلومات میں توازن کو مخاطب کرتا ہے دراصل زندگی کی مہارتیں ہیں (یونیسف)۔ ان مہارتوں کا نتیجہ ہے کہ بچے میں مثبت رویے تشکیل پائیں جو انہیں روزمرہ زندگی کے مسائل کے علاوہ سماجی، معاشی، اور سیاسی مشکلات سے نمٹنے میں مدد دیتے ہیں

سلائیڈ 1.3 دس اہم زندگی کی مہارتیں

1	خود کے بارے میں آگاہی
2	تنقیدی سوچ
3	تخلیقی سوچ
4	فیصلہ سازی کی اہلیت
5	مشکلات کا حل
6	مؤثر رابطے کی صلاحیت
7	باہمی تعلقات (انٹرا پرسنل)
8	تناؤ کا مقابلہ کرنا
9	جذبات کا مقابلہ
10	ساتھیوں سے مزاحمت

سلائیڈ 1.4 □ زندگی کی مہارتوں پر مبنی تعلیم (ایل ایس بی ای)

یہ سیکھنے اور سکھانے کا وہ طریقہ کار ہے جس سے سیکھنے والے معلومات حاصل کرتے ہیں اور ایسے رویے اور مہارتیں اپنے اندر پیدا کرتے ہیں جو صحت مند طرز عمل کو اپنانے میں ان کی مدد کرتے ہیں۔

سلائیڈ 2.1 □ خود کے بارے میں آگاہی

نوجوان افراد کو اپنے آپ کو جاننے کے لیے مندرجہ ذیل کو جاننا ضروری ہے

- افادیت
- جذبات اور احساسات
- سماج اور زندگی میں اپنا مقام
- اپنی خواہش اور کمزوریاں
- اپنی پہچان کے بارے میں مکمل آگاہی جیسے کہ وہ کہاں سے آئے تھے، کونسی ثقافت میں پیدا ہوئے اور کس معاشرے میں پروان چڑھے۔

سلائیڈ 2.2 □ موثر رابطے کی صلاحیتیں

انسانی تعلقات رابطے پر انحصار کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے زندگی گزارنے کے لیے رابطہ بہت اہم مہارت ہے۔ معاشرے کی اقدار کو مد نظر رکھتے ہوئے انسان اپنے احساسات، جذبات، سوچ، خدشات اور ضروریات کو بول کر یا بولے بغیر اپنے چہرے اور جسم کے تاثرات کے ذریعے بیان کر سکتا / سکتی ہے۔ اگر بچے میں رابطے کی صلاحیتیں کمزور ہیں تو یہ اس کے نشوونما کے دوسرے خواہش کو متاثر کر سکتی ہے جیسے کہ دوسروں سے ملنے جلنے کی مشکلات، دوستیاں کرنے اور قائم رکھنے میں دشواری، اعتماد میں کمی وغیرہ

سلائیڈ 2.3 □ تناؤ کا مقابلہ کرنا

اس کا مطلب ہے کہ زندگی کی پریشانیوں کی وجوہات کو پہچاننا اور دیکھنا کہ یہ پریشانیاں کیسے میری زندگی کو متاثر کر رہی ہیں اور پھر ان اقدام پر عمل کرنا جو ان پریشانیوں کی سطح کو قابو میں رکھے۔ دوسرے الفاظ میں پریشانی کا مقابلہ کرنا دراصل پریشانی کی وجوہات کے خلاف عمل درآمد کرنا ہے۔ مثال کے طور پر کیونٹی کے ماحول کے مطابق اپنی زندگی میں تبدیلیاں لانا وغیرہ۔ پریشانیاں سب کی زندگی کا اٹل حصہ ہیں، جس میں بچے بھی شامل ہیں۔ خاندانی مسائل۔ والدین سے غیر متوازن تعلق، امتحان کا دباؤ، خاندان کے کسی فرد یا دوست کی موت وغیرہ، بچے کی زندگی میں موجود تناؤ کی وجوہات ہو سکتی ہیں۔

2.3 سلائیڈ □ جذبات کا مقابلہ کرنا

اس میں خوف، پیار، غصہ، شرمیلان وغیرہ جیسے جذبات کو پہچانا شامل ہیں۔ اس طرح کی جذبات کا ردِ عمل اکثر اضطراری یعنی یک لخت ہوتا ہے اور اکثر غیر معقول ہوتا ہے۔ شدید جذبات جیسے غصے کا انسان کی زندگی پر بہت برا اثر ہوتا ہے جس کی وجہ غیر معقول رویہ ہوتا ہے۔ جب کہ دوسری طرف اگر انسان کو یہ معلوم ہو کہ اس کے جذبات کیسے اس کے رویے پر اثر انداز ہوں گے، اور جذبات کو مناسب انداز میں جواب دینا ہی دراصل جذبات کا مقابلہ کرنا ہے۔

2.4 سلائیڈ □ باہمی تعلقات

اس سے مراد ہے کہ دوستانہ تعلقات بنانے اور قائم رکھنے کے لیے لوگوں سے مثبت انداز میں ملنا ہماری دماغی اور سماجی بہتری کے لیے بہت اہم ہے۔ اس کے لیے خاندان کے افراد سے دوستانہ تعلقات رکھیں جائیں جو کہ سماجی مدد فراہم کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہیں۔ بچے باہمی تعلقات خاندان کے افراد، دوستوں، ساتھیوں، اساتذہ اور بالغوں کے ساتھ رکھتے ہیں۔ جیسے بچے بڑے ہو رہے ہوتے ہیں تو وہ مختلف لوگوں سے تعلقات بنا کر شروع کر دیتے ہیں جیسے۔

بالغ افراد جن میں شامل ہیں، والدین، خاندان کے افراد، ہمسائے، اساتذہ وغیرہ۔

سکول یا سکول سے باہر کے ساتھی۔

وہ افراد جن سے بچے ملتے ہیں جیسے کہ والدین کے دوست احباب، کمیونٹی کے بااثر افراد (مثلاً امام مسجد، علاقے کا سماجی کارکن) دکاند اور وغیرہ شامل ہیں۔

2.5 سلائیڈ □ فیصلہ سازی کی صلاحیتیں اور مشکلات کا حل

روزمرہ کی زندگی میں سب کو کچھ آسان فیصلے کرنے ہوتے ہیں جیسے کہ آج کون سے کپڑے پہنے جائیں، کیا کھانا چاہیے وغیرہ۔ لیکن اکثر اوقات انسان کو سنجیدہ نوعیت کے فیصلے کرنے پڑتے ہیں۔ مثال کے طور پر مستقبل، تعلیم، تعلقات وغیرہ کے بارے میں فیصلہ کرنا ہی پڑتا ہے لیکن انسان کو فیصلے کے نتائج کے بارے میں معلوم ہونا چاہیے۔ تمام اچھائیوں اور برائیوں کا تجزیہ کر کے حتمی نتیجے پر پہنچنا فیصلہ سازی کہلاتا ہے۔

یہ فیصلہ سازی کا ایک حصہ ہے۔ اسے کرنے کے لیے بھی فیصلہ سازی کی مہارتیں درکار ہوتی ہیں۔ فیصلہ سازی اور مشکلات کے حل کی پریکٹس یا مشق کے ذریعے بچے اور نوجوان دشوار حالات میں ٹھیک چناؤ کر پائیں گے۔

2.6 سلائیڈ □ تخلیقی سوچ

کام کرنے کا ہمیشہ ایک طریقہ نہیں ہوتا۔ اور نہ ہی انسانی زندگی منجمد ہے کیونکہ لوگوں کو اکثر نئے اور غیر متوقع صورت حال کا سامنا ہوتا ہے۔ اور ایسے حالات میں مناسب ردِ عمل کے لیے تخلیقی سوچ کی ضرورت ہوتی ہے جس کی وضاحت کچھ ایسے کی جاسکتی ہے: کام کرنے کے نئے انداز سوچنا، نئی چیزیں اور نئے خیالات کا تخلیق کرنا تخلیقی سوچ کے زمرے میں آتا ہے۔ یہ ایک اہم زندگی کی مہارت ہے کیونکہ بچے اور افراد اکثر اوقات اپنے آپ کو غیر متوقع حالات میں پاتے ہیں جہاں مناسب ردِ عمل کے لیے تخلیقی سوچ کی ضرورت ہوتی ہے۔

2.7 سلائیڈ □ تنقیدی سوچ

موجودہ دور کے بچے کو بہت سے مسائل کا سامنا ہے جیسے کہ والدین کے مطالبے، دوستوں، اساتذہ اور سماج کی توقعات وغیرہ۔ یہ تمام مطالبے اور توقعات بچوں کی اپنی خواہشات اور مقاصد سے ٹکرا جاتے ہیں۔ ان سب کے لیے بچوں کو اکثر فیصلہ کرنا پڑتا ہے۔ فیصلے کرنے کے لیے بچوں کو تنقیدی انداز میں ماحول (جس میں وہ رہتے ہیں) کا تجزیہ کرنا پڑتا ہے۔

3.1 سلائیڈ □ والدین باحیثیت ایک رول ماڈل

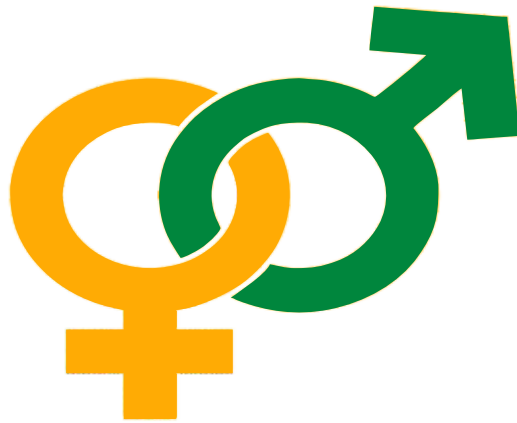
- ہر بچے کو برابر وقت، توجہ، دیکھ بھال، اور پیار دینا
- ہوم ورک کرنے میں بچے کی مدد کرنا
- بچوں کے ساتھ دوستانہ رویہ رکھنا
- ایک ساتھ کہانیاں یا کتابیں پڑھنے کا وقت
- بچوں کی غذا اور صحت کا خیال رکھنا
- اپنے خدشات بتانے کے لیے بچوں کی حوصلہ افزائی کرنا
- بڑوں، خواتین، لڑکیوں، دوسرے مذاہب اور ان کے ماننے والوں کی عزت کرنا
- معذور افراد / بچوں کی مدد کرنا
- روزمرہ زندگی میں صبر اور حوصلے کا مظاہرہ کرنا

3.2 سلائیڈ □ روزمرہ زندگی کے بنیادی آداب

- عوامی جگہوں پر تھوکنے سے گریز کرنا
- بچوں کے سامنے یا عوامی جگہوں پر سگریٹ نوشی نہیں کرنا
- ٹریفک کے قوانین کا احترام کرنا
- روزمرہ زندگی کے اصولوں اور نظم و ضبط کا خیال رکھنا
- ذاتی صفائی برقرار رکھنا
- بچوں کی ذاتیات کا خیال رکھنا
- مذہبی ذمہ داریوں اور فرائض کو پورا کرنا
- دوسروں سے شائستگی سے بات کرنا
- مشکل حالات میں غصے اور جذبات پر قابو رکھنا
- بچوں پر چیخنے چلانے سے گریز کرنا

3.3 سلائیڈ □ سٹریٹ سمارٹ کا مطلب

شہری زندگی کے ممکنہ مسائل یا خطرات سے نمٹنے کے لیے ضروری تجربے اور معلومات کا ہونا سٹریٹ سمارٹ کہلاتا ہے۔



AIMING
CHANGE FOR
TOMORROW



HEAD OFFICE



Office # 5 & 6, 3rd Floor, Malik Arcade,
E11/2, Islamabad



+92 51 8312 826



info@act-international.org



www.act-international.org

